Revista del

Consumidor

CHEF INVITADA

MARTHA ORTIZ

LABORATORIO
PROFECO INFORMA

LICORES

ATENCIÓN CON
LOS AZÚCARES

CONSIDERACIÓN
ES PENSAR EN LOS DEMÁS

LENGUA DE SEÑAS MEXICANA
COMUNICACIÓN BÁSICA

LA MILPA
CULTIVOS QUE JUNTOS
CRECEN MEJOR

QUEJAS GRUPALES
LA UNIÓN HACE LA FUERZA

SEPT. 2020
523

Consideración

ECONOMÍA | PROFECO
SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Francisco Ricardo Sheffield Padilla
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana Fabiola Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Colaboradores

Abigail Obregón González
Adriana Rodríguez
Ana Luis Gamble Sánchez Gavito
Ana María Aguilar Olmos
Alma Beade Ruelas
Antonio Hernández Estrella
Antonio Reyes Luna
Ariana Leal Romero
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Cristina Alejandra Muñoz Ortega
Cynthia Ramírez Villareal
Edgar Araiza Escalera
Edgar Sanabria
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Elsa Julita Veites Arévalo
Erika Castillo Escobedo
Jorge Córcega
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
Karla María Gónzalez Ignorosa
Laurencia Melo Agordo
Luis Alberto Osorio Sagaseta
María del Carmen Limón Moreno
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Mario Alfredo Hernández
Martha Ortiz
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Sandibel Quevedo Badillo
Susana Frías de Cristóbal
Víctor Saúl Herrera Silva

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Francisco Javier Chico Goerne Cobián
Surit Berenice Romero Domínguez
José Agustín Pineda Ventura
Cuauhtémoc Villareal Martínez
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Cassem Gerardo Velázquez Grunstein
Diego Sandoval Ventura
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

EDITORIAL

El mundo ha dejado de parecerse al mundo, al menos como lo habíamos fundado en nuestras mentes, en nuestras rutinas y en estilos de vida.

El tiempo pasa lento, pero sin darnos cuenta esta es la quinta edición de la revista que no existe de manera física, impresa, como se había hecho desde hace 41 años.

El encierro nos obligó a examinarnos, a ver dentro de nosotros mismos, a cuestionarnos y dejamos de parecernos a eso que estábamos acostumbrados a ser e irremediablemente evolucionamos y nos adaptamos para formar parte en esta nueva construcción.

El mundo ha dejado de parecerse al mundo, y sin embargo este tiempo nos ha hecho valorar eso que nos provocaba felicidad: comer, beber, conversar, aprender, abrazarnos, ayudarnos…

Pensando en ello, decidimos junto contigo, subir a un siguiente nivel y acercar esos conocimientos que hoy más que nunca necesitamos; nutrición, finanzas, psicología, cultura, sustentabilidad y cuidado del medio ambiente, entre otros temas que nos convierten en consumidores sabios.

Hoy somos mucho más que un archivo de recetas y de consejos para el hogar.

La Revista del Consumidor se consolida como una fuente de información que transforma el mundo, nuestro mundo. Y tú, eres un participante activo en la transformación de México desde tus decisiones de compra.

Con información empoderamos al pueblo mexicano y en conjunto cambiamos nuestro estilo de vida hacia la salud y la sustentabilidad razonando nuestro consumo.

SUMARIO

Bajo la Lupa
4
AGUA MINERAL, GASIFICADA Y MINERALIZADA

De Temporada
8

LO QUE NO SABÍAS DE LA ALFALFA

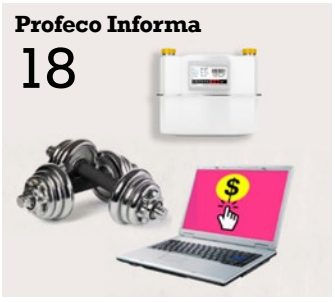
Tendencias
10
CONSIDERACIÓN

Nadie Afuera
12
CONSIDERA A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

Qué Hacer Si
16

QUEJA GRUPAL

Profeco Informa
18



LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Entorno Digital
20
APPÓYATE

A Cuidarnos
22

PURIFICADORES NATURALES

Brújula de Compra
24
DALE VIDA A TU HOGAR

Consumo Responsable
28

EMPAQUE NO ES ENVASE

Consultorio
42
¿SALUD?

Platillo Sabio Profeco
44

PASTEL DE ELOTE

Tecnología Doméstica Profeco
50
NIXTAMAL, TORTILLAS Y TAMALES DE AYOCOTE

Del Huerto
54

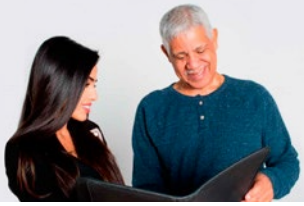
SABIDURÍA HEREDADA

Finanzas Personales
56
MES DEL TESTAMENTO

Hazlo Tú Mismo
58

UN ESPACIO PARA LA ENSEÑANZA EN CASA

Gente Grande
60
MOMENTO DE RETRIBUIR

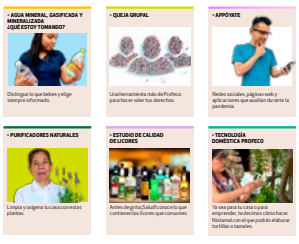


Reporte Especial
62
ÁNGELES VERDES, 60 AÑOS VIAJANDO CONTIGO

A Libro Abierto
64

LITERATURA Y SOCIEDAD

Por Último
66



AHORA LO SABES

30

LICORES

Antes de gritar ¡Salud! conoce lo que contienen las bebidas que consumes.

BAJO LA LUPA

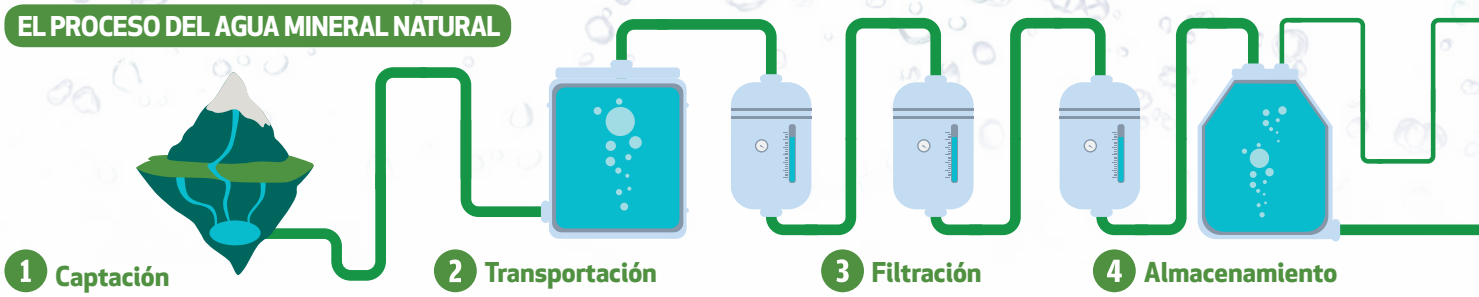
Agua Mineral, Gasificada y Mineralizada ¿Qué estoy tomando?

No todas las burbujas son iguales.

Tiempo de lectura: 4 minutos.

Conoce un poco más sobre el agua mineral natural, agua mineralizada y agua mineral natural con gas.

EL PROCESO DEL AGUA MINERAL NATURAL



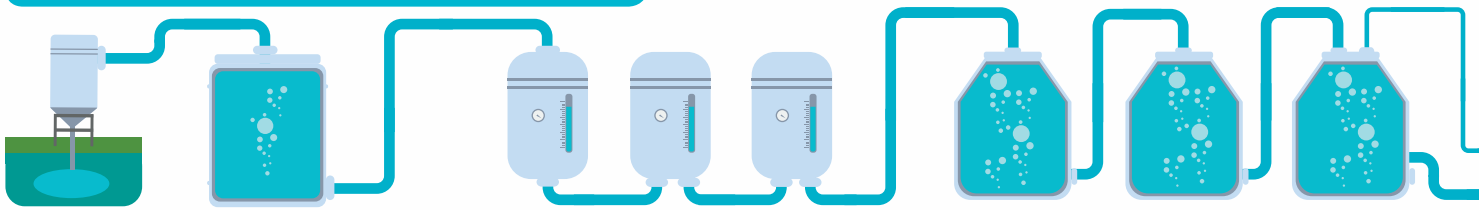
1 Captación
Se obtiene de los manantiales ya sea que salga directamente de la superficie o a través de galerías con drenes horizontales o sondeos verticales de profundidad.

2 Transportación
El agua se conduce hasta la envasadora utilizando tuberías de material con certificación alimentaria de acero inoxidable.

3 Filtración
Pasa a través de filtros para eliminar pequeñas partículas sólidas.

4 Almacenamiento
Se almacena en depósitos para proceder a su envasado sin que el agua haya tenido contacto con el exterior.

EL PROCESO DEL AGUA MINERAL NATURAL GASIFICADA

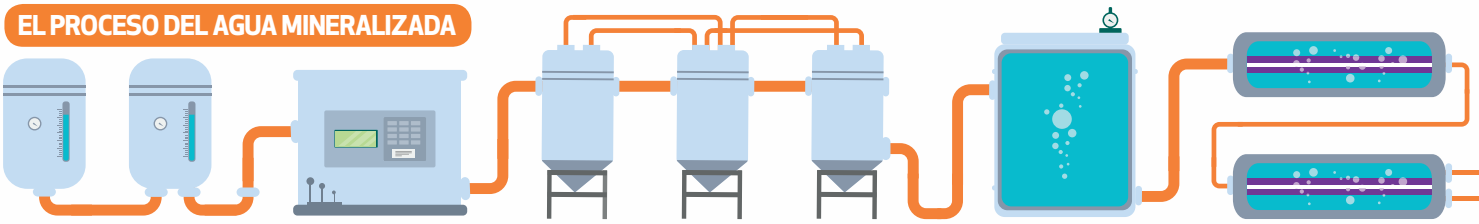


1 Extracción
Lo ideal es que la fábrica esté lo más cerca posible al punto de captación. El agua se extrae y se lleva a los depósitos de almacenamiento por una tubería.

2 Filtración
Pasa a través de filtros con el fin de asegurar la eliminación de pequeñas partículas sólidas en suspensión.

3 Gas carbónico
Se almacena en unos depósitos donde se le añade gas carbónico y se mezcla. De ahí pasa al proceso de envasado sin que el agua haya tenido contacto alguno con el exterior.

EL PROCESO DEL AGUA MINERALIZADA



1 Filtración
El agua pasa a través de filtros para eliminar pequeñas partículas sólidas.

2 Purificación
De ahí pasa a una máquina que tiene carbón activado (PCA) para eliminar más impurezas.

3 Eliminación de bacterias
Se somete a un proceso de ósmosis inversa en un tanque para eliminar bacterias, minerales, sarro y hacerla baja en sales.

4 Mineralización
En este paso se añaden compuestos específicos que cada empresa tiene.

5 Luz ultravioleta
Pasa dos veces por un tanque con luz UV1 (luz ultravioleta) para quitarle las bacterias que le hayan quedado.

¿Qué minerales contienen?

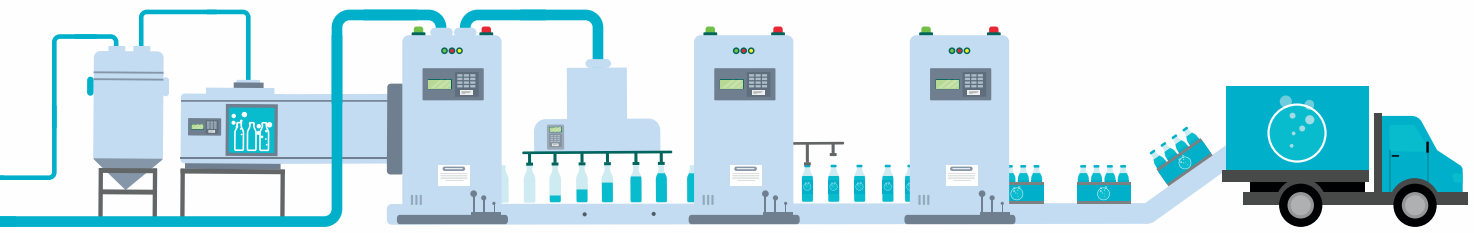
Mineral	Ayuda a	En exceso puede ocasionar
Calcio	La formación de los huesos y dientes.	Cálculos renales.
Cloruro	Conservar el equilibrio de líquidos corporales.	Aumento en la presión arterial.
Floruro	Fortalecer el esmalte de los dientes.	Debilitamiento del esmalte de los dientes.
Magnesio	El funcionamiento de músculos y nervios.	Debilidad muscular.
Potasio	La contracción de los músculos.	Hiperpotasiemia: concentración demasiado alta de potasio en la sangre.
Sodio	Mantener el equilibrio del agua en el cuerpo.	Retención de agua e hipertensión arterial.
Sulfato	Eliminar toxinas de origen externo que ingresan al organismo.	Deshidratación y diarrea.

5 Lavado de envases
Se lavan con la propia Agua Mineral Natural.

6 Fabricación de envases
En el caso de envases plásticos, las botellas se fabrican en la misma planta.

7 Llenado
Es el único punto en el que el agua se hace visible en un entorno totalmente aséptico. De ahí pasa al proceso de taponado y etiquetado.

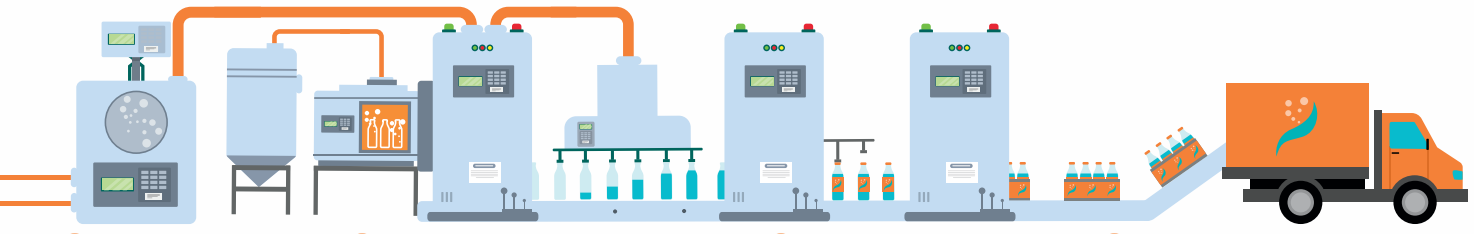
8 Empaquetado y Distribución
Sigue el proceso de empaquetado y distribución hasta llegar al consumidor final.



4 Lavado de envases
Se lavan con agua mineral filtrada.

5 Llenado
Es el único punto en el que el agua se hace visible en un entorno totalmente aséptico. De ahí pasa al proceso de tapado y etiquetado de los envases.

6 Empaquetado y Distribución
Sigue el proceso de empaquetado y distribución hasta llegar al consumidor.



6 Iones de plata
Pasa por otra máquina con iones de plata para eliminar más agentes patógenos y ya está lista para embotellarla.

7 Lavado y Esterilizado de envases
Los envases y tapas son lavados con agua caliente a una temperatura entre 40 y 60° y se enjuagan con agua que ya ha sido mineralizada. Después pasan por luz UV1 que los esteriliza.

8 Llenado y Taponado
Es el único punto en el que el agua se hace visible en un entorno totalmente aséptico Finalmente se llenan y tapan los envases.

9 Empaquetado y Distribución
Sigue el proceso de empaquetado y distribución hasta llegar al consumidor final.

Fotos: José Rodríguez Magos

Prefiere los envases de vidrio, contaminan menos que los de plástico.

Agua mineral natural

Se extrae del subsuelo. Está mineralizada naturalmente ya que proviene de un manantial mineral y es rica en varios nutrientes que incluyen (pero no se limitan a) magnesio, calcio, potasio y hierro. Mientras más profunda sea la fuente más pura será el agua.

La procedencia geográfica, el entorno subterráneo y el tipo de acuífero de donde proviene determinan la composición química de esta agua y a su vez le otorgan un sabor único. Es importante mencionar que naturalmente tiene gas carbónico pero lo pierde al ser extraída y llevada a la fábrica.

Agua mineral natural gasificada

Es agua mineral natural a la que se le añade gas carbónico de procedencia casi siempre volcánica y más concretamente ligado a fenómenos de volcanismo residual. Esto le da un sabor ligeramente ácido y una particular estimulación de las papilas gustativas.

El agua mineral natural gasificada, o carbonatada, también tendrá una composición química característica del lugar de donde fue extraída. El plus es que a ésta se le añade el ácido carbónico que perdió en el proceso de extracción.

Agua mineralizada

Es agua a la que se le añaden minerales para enriquecer sus propiedades. Al momento de procesarla se le extraen los minerales obteniendo agua destilada. Luego, a través del proceso de mineralización, se le añaden elementos como calcio o magnesio para que pueda ser considerada como "agua mineral". Cada fábrica envasadora decide qué minerales quiere añadir.

Las marcas se presentan con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivas empresas.

Fuentes

- Agua mineral de acuífero confinado vs agua mineralizada, en https://www.aguagondwana.com/blog/agua-mineral-de-acuifero-confinado-vs-agua-mineralizada-artificialmente
- Agua mineral. ¿Sabemos entender su composición y los beneficios que nos aportan?, en https://www.caravacaaldia.com/index.php?option=com_myblog&show=Agua-mineral.-Sabemos-entender-su-composicion-y-los-beneficios-que-nos-aportan-.html&Itemid=181&blogger=
- Aspectos relevantes del Agua Mineral Natural, en https://www.alzola.com/agua-mineral-natural/
- ¿Conoces la diferencia entre agua natural mineral y la del grifo?, en https://www.efesalud.com/agua-mineral-natural-versus-agua-grifo
- El proceso productivo, en http://www.mineraqua.com/el-proceso-productivo/#:~:text=La%20captaci%C3%B3n%20del%20agua%20mineral,capta%20en%20un%20acu%C3%ADfero%20subterr%C3%A1neo.
- Is Carbonated Water Bad for You?, en https://www.healthline.com/health/food-nutrition/is-carbonated-water-bad-for-you
- Is Mineral Water Good for You? Here Are the Health Benefits You Need to Know, en https://www.goodhousekeeping.com/health/diet-nutrition/a32946175/mineral-water-health-benefits/

DE TEMPORADA

Lo que no sabías de la Alfalfa

Por su alto valor nutritivo también tiene lugar en la cocina.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La alfalfa es una planta de la familia de las leguminosas, es originaria de Persia. Su nombre podría derivar del término árabe *alfasasat*. También se le conoce como mielga, *alfalfe*, *alfals* o *userda* en catalán.

Puede alcanzar hasta un metro de altura. Tiene pequeñas hojas de color verde brillante; las flores son azules o violetas y dan frutos en forma de vaina. Su raíz se introduce en la tierra a gran profundidad, por lo que alcanzan muchos nutrientes y soporta sequías extremas.

Usos

Se ha utilizado para alimentar al ganado y a las aves de granja, pero también forma parte de nuestra alimentación. Por ejemplo, las hojas pueden ser un sustituto de las acelgas o espinacas, aunque quizá estés más acostumbrado a consumirla en germinado.

Nutrientes

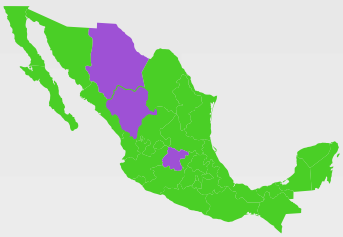
Por su riqueza en proteínas, minerales y vitaminas la alfalfa forma parte de los ingredientes de muchos productos alimentarios y dietéticos o alimentos energéticos. También, por su contenido de calcio y vitamina D, se usa como complemento alimenticio.

Algo más que hojas

Con las semillas molidas y asadas se puede obtener harina para elaborar pan.

BENEFICIOS Y PROPIEDADES

- **Es rica en vitaminas del grupo B, vitaminas C, A, E, y K. También contiene calcio, hierro, magnesio, fósforo, silicio, sodio, potasio y selenio.**
- **Posee propiedades antiinflamatorias y diuréticas que son utilizadas para el tratamiento de las infecciones del aparato urinario.**
- **Debido a la presencia de saponinas y unido a su riqueza en fibra reduce la absorción del colesterol en el intestino.**
- **Por los aminoácidos (arginina y asparagin) y minerales (potasio, calcio y magnesio) que contiene es un diurético.**



Es uno de los cultivos más extendidos en zonas de clima templado. En nuestro país Chihuahua encabeza su cultivo, seguido de Guanajuato y Durango.

DOS MANERAS DE COMERLA

Hojas

Las hojas tiernas de alfalfa pueden comerse como verdura, hervidas o añadiendo sus brotes tiernos a las ensaladas. Las flores también son comestibles. Si lo tuyo son las infusiones deberás utilizarlas deshidratadas.

Germinado

Puedes añadir unos brotes a tus licuados, jugos, ensaladas o sándwich. Revisa que esté seco para que no se pudra y guárdalo en el refrigerador en un frasco de vidrio, con una servilleta absorbente en el fondo y tapado. Asegúrate siempre consumirlo perfectamente lavado y desinfectado. Si estás embarazada evítalo.

Fuentes
- Alfalfa, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/96128/Alfalfa_monografias.pdf
- Alfalfa: la planta que nos alimenta a todos, en https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/alfalfa-la-planta-que-nos-alimenta-a-todos?idiom=es
- Alfalfa para consumo humano… ¡no sólo para el ganado!, en https://www.gob.mx/siap/articulos/alfalfa-para-consumo-humano-no-solo-para-el-ganado?idiom=es
- Atlas Agroalimentario 2019, en https://federacion-anech.org/2019/11/14/atlas-agroalimentario-2019/

Alfalfa en tu casa

Sigue estos pasos si quieres tener tus propios brotes de alfalfa:

Materiales:

- Frasco de vidrio
- Semillas de alfalfa
- Agua
- Liga
- Gasa o rejilla

Preparación:

1. Deja remojando 1-1 ½ cucharaditas de alfalfa en agua tibia por 1 hora en el frasco.
2. Drena el agua y cubre las semillas con agua fresca. Coloca la gasa o rejilla y sujétala con la liga.
3. Voltea el frasco, para que quede boca abajo y con cierta inclinación. Así se drenará el agua pero se mantendrán húmedas las semillas. Ponlo en un lugar templado.
4. Lava las semillas dos veces al día para que mantengan la humedad. Agrega agua fresca en el frasco, revuelve ligeramente para que se humedezcan uniformemente y después voltéalo en la misma posición.
5. Los germinados estarán listos aproximadamente en una semana. Puedes comerlos cuando la raíz tenga 2-3 mm.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube ProfecoTV

Consideración

Abrir los ojos a los otros es necesario si queremos pensar en una reconstrucción.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

El confinamiento debido al virus que ha asolado a la humanidad no tardó en recordarnos una vieja verdad: lo poco iguales que somos.

El tratamiento del contagio exigió cortar la transmisión de forma radical, reduciendo lo que nos hace humanos y nos ayuda a vivir, la sociabilidad, la familia, los amigos, la vida al aire libre. Y tal vez ha funcionado, a la brava.

Algunos pudieron quedarse en casa a trabajar y cuidar de los suyos, ya sea bajo el mismo techo o a la distancia, otros tuvieron la posibilidad de moverse y pasar estos meses en un lugar lejos de las aglomeraciones. Mientras que otros se quedaron en las ciudades para mantener operativas las centrales eléctricas e hidráulicas.

Otros más pusieron en riesgo su salud (y la de los suyos) al trasladarse para trabajar, ya fuera el campo, fábricas, tiendas, bancos, en el transporte público y hospitales, y los otros menos favorecidos vendiendo en los cruceros para llevar algo de dinero a sus casas.

Unos negocios sobrevivirán a la epidemia, otros perderán hasta la camisa.

Una vez controlada la situación, esperemos que pronto, deberá llegar la restauración del vínculo social que continúa en cuarentena. Pero nada volverá a ser igual: el trabajo, la escuela, el transporte, el turismo, el comercio, los museos o los espectáculos no podrán seguir como si nada hubiera ocurrido.

Dicen que nunca hay que desaprovechar una buena crisis. Con esta descubrimos la nueva frontera de nuestra vulnerabilidad. Ahora alcanza a la esfera privada. Si queremos combatirla habrá que cambiar de vida, a un ritmo del todo diferente, tal vez más lento, moderar el consumo y sobre todo transformar la movilidad, no pensar tanto en el automovilista, ampliar las aceras para

Hay que aprovechar la oportunidad para ser mejores, reforzar la idea de comunidad e integrarnos como sociedad.

guardar la sana distancia, poner cerca del peatón los servicios que pueda necesitar.

Habrá que repensar la ciudad para garantizar las condiciones necesarias para la importante función del espacio público (como elemento educativo, social y sanador). No se trata tampoco de crear parques de la noche a la mañana sino de reutilizar los espacios desaprovechados para promover la dispersión, el juego en la calle y el reparto de la población.

Y lo más importante, reducir las desigualdades y atender colectivamente a los más pobres y vulnerables, a su salud y a sus ingresos. Porque esta situación nos ha enseñado que sin atención médica de calidad para todos, incluso los más favorecidos están en peligro.

Hay que aprovechar la oportunidad que este momento nos está brindando para ser mejores, reforzar la idea de comunidad e integrarnos como sociedad.

Es esencial buscar un equilibro que nos beneficie a todos. A final de cuentas, el virus nos ha recordado que somos seres frágiles.

Se avecinan tiempos nuevos, tal vez dejar el frenético ritmo que llevábamos hasta ahora siempre fue lo anormal antes del virus.

Considera a las personas con discapacidad auditiva

No las olvidemos, también se han visto afectadas durante la pandemia.

Tiempo de lectura: 2 minutos 40 segundos.

En colaboración con el:

En México existen alrededor de 6 millones de personas con discapacidad, de las cuales 5.3% tienen discapacidad auditiva[1].

Lo anterior significa que aproximadamente 318 mil mexicanas y mexicanos experimentan diversos grados de dificultad para escuchar y, en consecuencia, viven discriminación en un entorno que ha excluido muchas formas de comunicación distintas de la oralidad.

Edgar Sanabria nos enseña a decir "gracias".

Foto: José Rodríguez Magos

[1] Conapred, Encuesta Nacional sobre Discriminación 2017. Resultados sobre personas con discapacidad, México, Conapred, 2019.

Prejuicios y Estigmas

En torno a la discapacidad auditiva prevalecen muchos prejuicios y estigmas que van de la mano con dificultades para aprender o con discapacidades intelectuales que dificulta la comunicación total de la persona, o que hace imposible que se integre al trabajo o la escuela como los demás. Incluso hay confusión sobre esta característica, pues usualmente se las nombra como personas "sordomudas", aunque esto no es exacto, carecer de la audición no inhibe de manera automática la capacidad de hablar. Al contrario, puede ser una habilidad que ellas pueden desarrollar por medios alternos.

Dificultades

En nuestro país, las personas con discapacidad auditiva experimentan una discriminación estructural, es decir, que se encuentra ampliamente extendida y que impacta de manera negativa en la calidad de vida de ellas y de sus familias.

1 de cada 3 tiene acceso a servicios públicos de salud como prestación laboral.

8 de cada 10 reportan que han experimentado dificultades para acceder a información gubernamental.

1 de cada 5 declararon haber sido discriminadas al menos una vez durante el último año.

En un país como el nuestro, donde la tasa nacional de analfabetismo es del 3%:

La proporción sube a 21% en el caso de personas con discapacidad.

Y a 36% si se trata de personas con discapacidad que habitan en zonas rurales.

El prejuicio del capacitismo, es decir, la idea de que tienen más valor las personas con capacidades funcionales que reflejan el promedio estadístico, deriva en que muchas personas con discapacidad auditiva sean excluidas de los derechos y oportunidades.

¿Cómo les afectó el COVID-19?

La pandemia agravó la discriminación hacia este sector de la población y reveló que el derecho a la información resulta fundamental, sobre todo cuando permite cuidar la salud o salvar vidas.

Ahora que se recomienda enfáticamente el uso del cubrebocas como forma para mitigar el contagio del virus, esto podría dificultar la comunicación con las personas con discapacidad auditiva, pues muchas de ellas también se apoyan en la lectura de labios de la o el interlocutor.

También se han enfrentado con que muchos servicios de salud no cuentan con una o un intérprete en lengua de señas mexicana o que estos servicios no son empleados en todas las comunicaciones oficiales sobre la epidemia.

Es necesario hacer cambios en los medios de comunicación para incluir a todos los mexicanos.

Lengua de señas

La manera que han encontrado para comunicarse es a través de la lengua de señas. Como ocurre con otros lenguajes, es tan compleja que cada país tiene la suya. Hay una lengua de señas mexicana, una estadounidense o una australiana, así como existen tantos idiomas como comunidades hay en el mundo.

Hoy en día muchas personas usuarias de la lengua de señas se observan ellas mismas como una comunidad cultural, con un idioma propio que condiciona formas de interacción y una visión del mundo particulares.

De manera afortunada, cada vez más los medios de comunicación y los servicios públicos incorporan a intérpretes de lengua de señas mexicana a su cotidianidad.

Se trata de una forma de comunicación que es muy rica y compleja, dado que se expresa a través de las manos, la corporalidad, las expresiones y el movimiento.

No obstante, en México hay menos de 50 intérpretes certificados en esta lengua, por lo que es importante alentar la formación de profesionales en esta materia.

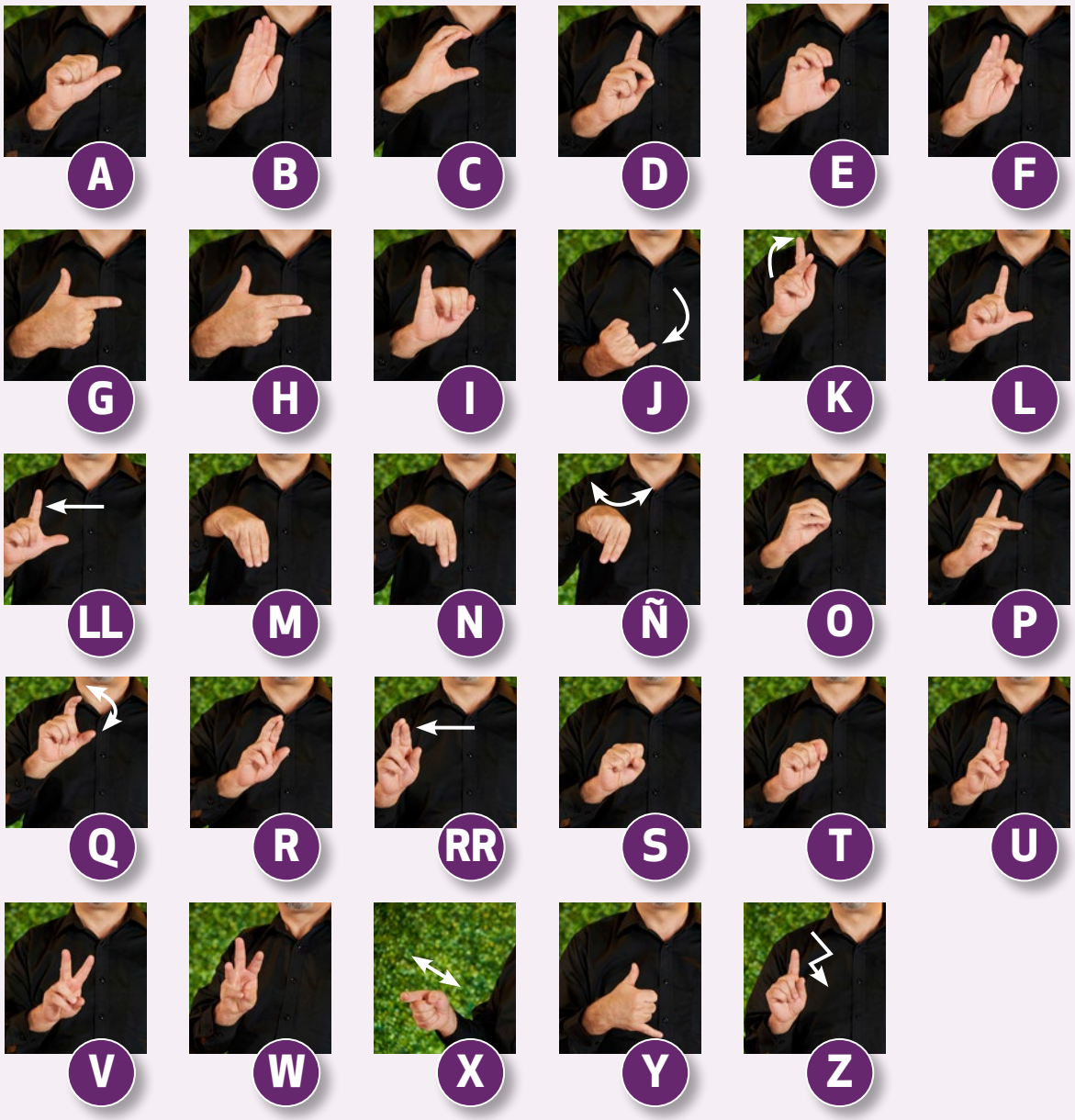
Comunícate, considera aprender la Lengua de Señas Mexicana

La dactilología es un sistema de comunicación que transmite información mediante el uso de los dedos de la mano.

Cada país tiene su propia lengua de señas. La Lengua de Señas Mexicana (LSM), es la lengua que utilizan las personas con discapacidad auditiva en México. Como toda lengua, posee su propia sintaxis, gramática y léxico.

En su artículo 14, la Ley General para la Inclusión de la Personas con Discapacidad reconoce a la LSM como lengua nacional, convirtiéndose así en patrimonio lingüístico de la nación.

Alfabeto en Lengua de Señas Mexicana (LSM)



Aprende a decir

Hola

¿Cómo estás?

¿Qué haces?

Adiós

¿Quieres saber más? Suscríbete a nuestro canal de YouTube...
PROFECO tv

Recomendaciones prácticas para interactuar con personas con discapacidad auditiva sin discriminación:

- Seamos empáticos y reconozcamos las necesidades y características de la persona, que pueden ser muy similares a las nuestras, para buscar formas de comunicación creativas y efectivas.
- Si contamos con una persona intérprete de lengua de señas, alternemos la comunicación y la atención entre ella y la persona con discapacidad, para que todas y todos podamos interactuar.
- Si no conocemos la Lengua de Señas Mexicana, seamos conscientes de que podemos utilizar otros medios como las notas escritas o la lectura de labios, a través de mensajes breves y asertivos; también podemos apoyarnos de las expresiones faciales y la corporalidad en general.
- Evitemos alzar la voz o gesticular de manera exagerada porque esto podría distraer o molestar a la persona con discapacidad, así como distorsionar el mensaje que se quiere comunicar.
- Seamos conscientes de que, al compartir espacio con una persona con discapacidad auditiva, es importante encontrar formas de comunicarles sonidos de interés general (instrucciones verbales, alertas sísmicas, señales de alarma, entre otros).

QUÉ HACER SI...

Queja Grupal

Conoce esta herramienta que Profeco tiene para ti y haz valer tus derechos.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

La queja grupal busca una conciliación entre el grupo determinado de consumidores y el proveedor, mediante un procedimiento administrativo ante la Procuraduría.

¿Qué es una queja grupal?

Es un reclamo de un grupo de dos o más consumidores contra uno o varios proveedores por incumplimiento en la prestación de un servicio o mala calidad de un producto adquirido.

¿Quién la puede presentar?

- Consumidores afectados.
- Asociaciones civiles u organizaciones.

¿En qué casos se puede recurrir a ella?

Cuando exista una insatisfacción o daño causado por el producto o servicio recibido o no por:

- Publicidad equivocada o engañosa.
- Negativa a la cancelación del contrato.
- Negativa a la entrega del producto o servicio (incluidos los retrasos en la entrega).
- Actos que tengan como fin exigir el cumplimiento de garantías otorgadas en relaciones de consumo.

Pueden presentarla dos o más personas.

Requisitos para presentarla

Consumidores

1. Presentar la queja, indicando nombre y domicilio (del consumidor y del proveedor), problemática común, monto de afectación y la pretensión que requiere.

   Cuando se represente a un grupo de consumidores, si se trata de personas físicas, bastará carta poder firmada ante dos testigos. En el caso de personas morales se requerirá poder notarial.

2. Que no estén vinculadas con actividades de proselitismo político o electoral.

Asociaciones Civiles o Gubernamentales

1. Acreditar su legal constitución.
2. Que su objeto social sea el de la promoción y defensa de los intereses de los consumidores.
3. Tener mínimo un año de haberse constituido.
4. No tener conflicto de interés respecto de la queja que se pretende presentar, expresándolo en un escrito en el que, bajo protesta de decir verdad, se haga constar.
5. Que los consumidores que participan en la queja grupal hayan expresado su voluntad para formar parte de la misma.
6. Que no estén vinculadas con actividades de proselitismo político o electoral.

El objetivo de la Queja Grupal es el inicio de un procedimiento conciliatorio.

¿Dónde se puede presentar?

- Oficinas de Defensa del Consumidor (ODECO).
- Dirección General de Quejas y Conciliación.

Con estas acciones, la Procuraduría Federal del Consumidor reafirma su compromiso para trabajar por la defensa de los consumidores.

LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Casos de Quejas Grupales que se han conciliado exitosamente.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Profeco ha participado en acciones grupales en las que se ha logrado conciliar y resolver a favor de los consumidores. Te mostramos algunos ejemplos:

CASOS RESUELTOS A FAVOR DE LOS CONSUMIDORES

NATURGY

Naturgy

Tras verse afectados 114 consumidores de una unidad habitacional por errores de cobro y cargos de servicios no solicitados, se organizaron y presentaron ante la Profeco una Queja Grupal contra Naturgy.

Gracias a ella, se logró:

- La cancelación de los servicios no autorizados
- La toma de las lecturas reales de los consumos
- La aclaración de diversos cargos
- El mantenimiento a la red de gas natural

Con motivo de esta queja se lograron recuperar, en beneficio de los consumidores, $250,000.00.

Consumidores Afectados:

114

Monto Recuperado:

$250,000.00

LIVERPOOL, CLAROSHOP Y SANBORNS

102 consumidores fueron afectados con incumplimiento en los plazos de entrega, cancelaciones de compra o negativas a devolver el precio pagado por Liverpool, Claroshop, y Sanborns. Al organizarse y designar a un representante común, los afectados presentaron Quejas Grupales. Todos los casos fueron resueltos:

- Se entregaron los productos comprados o
- Se devolvió el precio pagado y
- Se obtuvo una bonificación equivalente al 20% de su compra

En total, fueron recuperados en favor de los consumidores $805,865.51.

Consumidores Afectados:

102

Monto Recuperado:

$805,865.51

CENTRO DEPORTIVO COYOACÁN, A.C.

Con motivo de la pandemia causada por el COVID-19, el Centro Deportivo Coyoacán, A.C. cerró sus instalaciones. Sin prestar sus servicios requería el pago de cuotas. Por ello, un grupo de 37 consumidores solicitó al proveedor conciliar los criterios para dicho cobro.

Si bien la emergencia sanitaria no es imputable ni al proveedor ni a los consumidores, con la Queja Grupal se logró que las partes alcanzaran el siguiente acuerdo:

- Aquellos consumidores que no han hecho uso de los servicios, cubrirán el pago a partir de su reingreso al centro.
- Para quienes cubrieron períodos por adelantado, se reconocerán dichos pagos cuando el consumidor haga uso de los servicios.

En total, se recuperaron $154,314.92 en favor de los consumidores.

Consumidores Afectados:

37

Monto Recuperado:

$154,314.92

Appóyate

Redes sociales, páginas web y aplicaciones que auxilian.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La pandemia ha traído consigo una oleada solidaria de cientos de personas que buscan mejorar la calidad de vida de otras mediante diferentes maneras: el vecino que se ofrece a ir por las compras de los adultos mayores, grupos de apoyo psicológico o donativos.

Las iniciativas son muy variadas y, apoyados en la tecnología, hay quienes crearon aplicaciones o plataformas que se hicieron populares en poco tiempo, pero hay otras que por ser pequeñas puede resultar difícil conocerlas. Todas con un común denominador: apoyar y sumar esfuerzos durante la emergencia.

Te presentamos algunas de diferentes rubros como atención psicológica, donativos, salud, voluntariado, entre otras.

Voluntariado

Frena la Curva México
Plataforma que nació en España donde encontrarás clases y cursos artísticos en línea, directorio de negocios, acompañamiento psicológico o la oportunidad de ser parte de un grupo de desarrolladores para crear soluciones.

mexico.frenalacurva.net
frenalacurvamx
@frenalacurvamx
frenalacurvamx

Salud

COVID-19MX
App de la Secretaría de Salud que da acceso directo al teléfono de atención epidemiológica sanitaria, autodiagnóstico en casos de sospecha, identificación de los centros de salud más cercanos a tu domicilio, además de información y consejos.

coronavirus.gob.mx

WHO Info
App oficial de la Organización Mundial de la Salud que muestra las noticias, eventos, características y actualizaciones de última hora sobre brotes y epidemias. Con opción a cambiar idioma.

who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Son gratuitas y están disponibles en iOS y Android.

Donativos

Alivio Solidario
Iniciativa integrada por ciudadanos, empresarios y organizaciones civiles que recaudan donativos para ayudar a las trabajadoras del hogar, sin empleo, con $2,000 mensuales por tres meses.

- aliviosolidario.mx
- AlivioSolidario
- @AlivioSolidario
- aliviosolidario

Blooders
Creada por mexicanos, facilita el proceso para donar sangre. Busca donantes a través de campañas organizadas por familiares o amigos de la persona hospitalizada, además de cultivar la donación altruista.

- blooders.org
- somosblooders
- @somosblooders
- somosblooders

OLIO
Comparte y evita desperdicios de alimentos con esta *app* que conecta entre vecinos y negocios locales para regalar comida excedente y artículos del hogar. Puedes ver donativos de otras personas y locales cerca de ti y recibirlos.

- olioex.com/?lang=es
- OLIOMexico
- @olio_mx
- olio_mx

Seguridad

911 Emergencias
Reporta emergencias desde cualquier ubicación del país. A través del botón SOS llama directamente al 911. Cuenta con un botón de pánico que envía una alerta silenciosa en caso de peligro.

- gob.mx/911

WeHelp!
Aplicación de origen mexicano que permite a sus usuarias enviar una alerta a contactos de confianza en casos de emergencia.

Consumo

Litro por Litro
Consulta los precios más altos y más bajos de gasolina disel y gas LP en todo el país.

- combustibles.profeco.gob.mx

Mercado Solidario
Plataforma donde los comercios pequeños ofrecen sus productos y servicios. Consumes local y haces compras solidarias, pagando por adelantado.

- mercadosolidario.gob.mx
- Mercado Solidario
- @MercadoSolidar2

Atención Psicológica

Las Brujas del Mar
Colectiva Feminista de Veracruz que formó una "Red de contención emocional directoria de psicólogas" vía *whatsapp*. Ofrecen acompañamiento psicológico y apoyo emocional para contener crisis.

- @brujasdelmar

iFeel
Terapia en línea, con costo, con psicólogos *online* para quienes sufren de ansiedad, depresión, estrés y problemas de pareja. Se puede acceder de forma anónima.

- ifeel - ifeelonline.com
- @ifeelonline
- ifeelonline

A CUIDARNOS

Purificadores Naturales

Plantas que limpian y oxigenan tu espacio.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La falta de flujo de aire en una casa o edificio, el humo del cigarro, diversos materiales de construcción y decoración o el Dióxido de Carbono (CO_2) que producimos de manera natural son algunos factores que favorecen la contaminación de aire al interior que provoca problemas de salud como el Síndrome del Edificio Enfermo (SEE) y que se manifiesta como:

- Afonía (usencia de voz)
- Congestión nasal y de los senos frontales
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Ronquera
- Sequedad e irritación de las vías respiratorias

Te presentamos algunas plantas que puedes tener al interior de tu hogar o trabajo purificadoras de aire que agregarán un toque de color y aire limpio. Si tienes animales de compañía infórmate si son tóxicas para ellos antes de adquirirlas.

Todas las plantas purifican el aire, regulan la humedad y atenúan el ruido.

Foto: José Rodríguez

Anturio rojo

Esta especie tiene grandes propiedades para mejorar la calidad del aire en el hogar. Florece durante casi todo el año. Requiere un ambiente húmedo y mucha luminosidad sin sol directo.

Ficus benjamina

Sus hojas limpian las sustancias nocivas de productos de limpieza que causan alergias y dolores de cabeza y atenúan de manera natural los ruidos. Crecen con luz y semisombra.

Filodendro

Purifica el aire y ayuda a liberar el estrés. También llamada monstera deliciosa o costilla de Adán debe regarse cuando la tierra se ya se vea algo seca pues no es bueno que tenga agua en exceso.

Helecho bostoniano

Si quieres evitar estados de tristeza o melancolía, un helecho bostoniano será tu aliado. Necesita una buena cantidad de luz, aunque filtrada. Riégalo frecuentemente.

Hiedra inglesa

Ayuda a prevenir alergias, debido a que contribuye a limpiar la mayor parte del moho que se esparce por el aire. No necesita mucha agua. Elimina el CO_2.

Lavanda

Además de ayudar a purificar el aire de interiores, posee propiedades relajantes. Mantiene a los mosquitos a distancia. Procura que reciba unas ocho horas diarias de sol directo.

La combinación ideal para tu casa

Purifica de día

Palma Areka

Se recomienda tanto para la oficina (pasillos) como para la casa (sala). Es también un humificador natural.

Purifica de noche

Sansevieria

Libera oxígeno y absorbe CO_2. Es una buena opción para tu habitación. Se le conoce también como planta de la serpiente, lengua de tigre o lengua de suegra.

Remueve toxinas

Teléfono

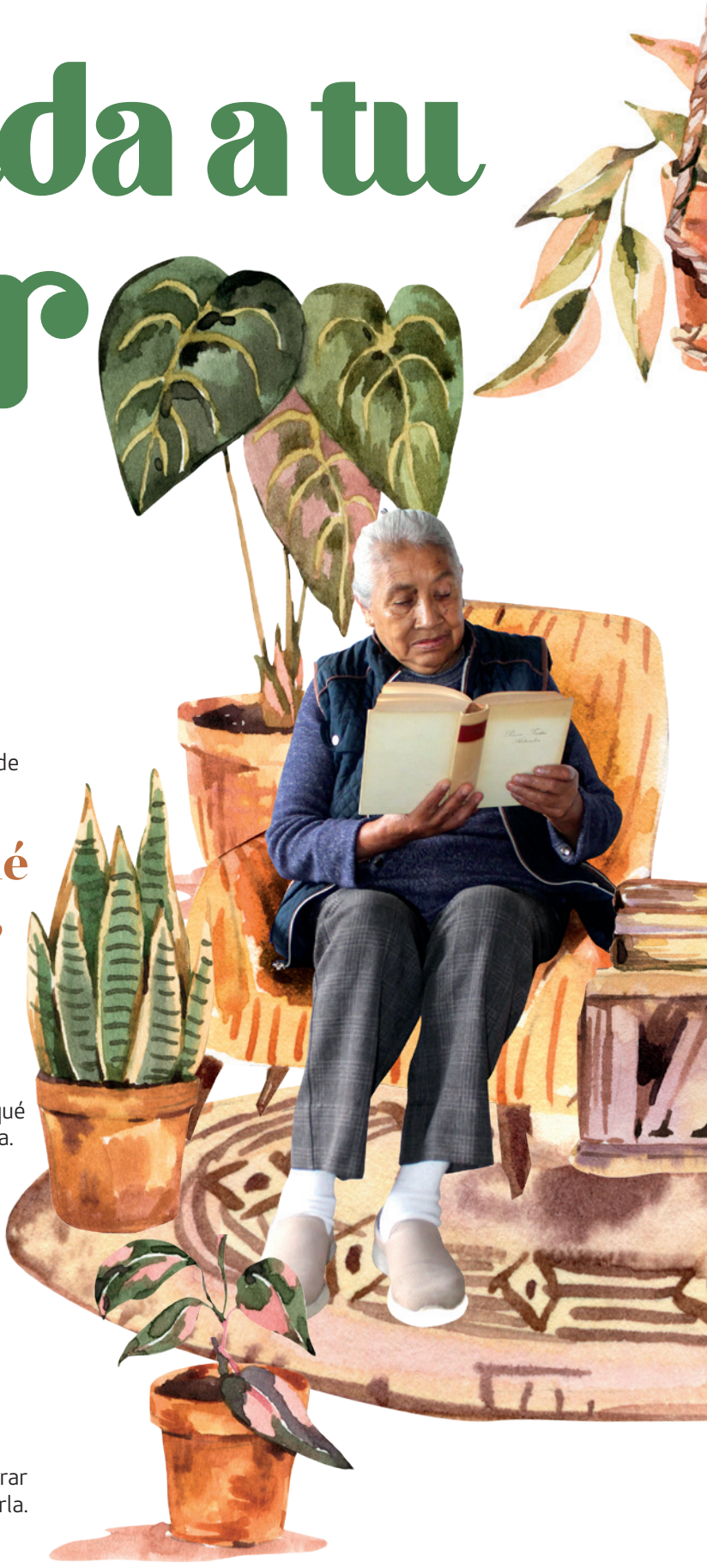
Riégala cuando la tierra esté seca. La encontrarás también con el nombre de hiedra del diablo o planta del dinero.

Fuentes
- Anturio rojo, algo más que una bonita planta de interior, en http://todoplantas.blogspot.com/2019/09/anturio-rojo.html
- Cuidados de la lavanda: riego, cultivo y poda, en https://verdecora.es/blog/cuidados-lavanda-riego-cultivo-poda-2
- 10 plantas de interior que son buenas para tu salud, en https://www.bioguia.com/hogar/plantas-interior-salud_80372092.html
- 10 Sculptural Houseplants that Add Character to Any Space, en https://www.marthastewart.com/7617966/best-sculptural-houseplants?auto_advance=1
- NTP 289: Síndrome del edificio enfermo: factores de riesgo, en https://www.insst.es/documents/94886/327166/ntp_289.pdf/7299d03d-aba7-4b06-8adb-5d5732fb5eb9

Dale vida a tu hogar

Jardinería al interior de tu casa.

Tiempo de lectura: 4 minutos.



Para algunos especialistas en salud dedicar algunos minutos a la semana a cuidar de las plantas que se tengan en casa reduce el estrés y genera una sensación de tranquilidad y alegría.

Antes de preguntarte qué tipo de plantas comprar, piensa primero si las puedes cuidar.

Si ya te gustan las plantas o, mejor aún, quieres darle un toque verde a tu hogar pero no sabes por donde empezar, qué plantas tener, el tipo de tierra o macetas te damos esta guía.

Planea

Piensa primero en el espacio o los espacios de los que dispones. Presta atención a la cantidad de sol o luz que tiene a lo largo del día.

Adquiere

Debes considerar que necesitarás herramientas básicas.

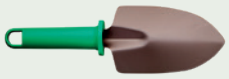
Elige la maceta adecuada

Ya sean de plástico, madera, metal o barro la regla es comprar una más grande a la que trae la planta momento de comprarla. Infórmate de las ventajas y desventajas de cada una y haz una buena elección.

Las Herramientas

Trata de elegir materiales que no se deterioren con el agua y sean de uso rudo, el aluminio y el acero inoxidable son una gran opción de duración. Para mayor información de precio y calidad, consulta sitios de internet o establecimientos especializados.

Precios de herramientas básicas de jardinería

Herramienta	Principales usos	Precios[1]	
		Desde	Hasta
Guantes de jardinería	Protegen tus manos de insectos o espinas al momento de revisar y arreglar tus plantas.	$34.00	$189.00
 **Pala de mano**	Te ayuda a cavar, remover la tierra, mezclar. Puede ser de punta o plana, según las necesidades especiales y con un mango ergonómico.	$33.00	$322.00
Tijera de podar pequeña	Con ellas harás un buen corte en las ramas, lo cual permitirá una pronta y mejor recuperación de tu planta.	$80.00	$409.00
Rociador (plástico)	Sirve para rociar e hidratar las plantas o flores. Además, para aplicar alguna sustancia contra plagas o vitaminas.	$15.00	$189.00
Regadera	Ayuda a regar las plantas que necesiten de una hidratación específica.	$80.00	$560.00
	Total	**$242.00**	**$1,669.00**

[1] Los precios mostrados son de referencia, es decir, existen en el mercado precios más bajos y altos a los presentados en este cuadro.
Fuente: Precios recabados del sitio web de los proveedores el 3 de agosto del 2020, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

Y tú ¿qué plantas?

Para elegir las que se adapten al espacio del que dispones es necesario considerar el mantenimiento que requerirán. En esto puede ayudarte el vendedor de plantas.

El sentido común también puede ser tu mejor alido. Si tienes un espacio con mucho sol, no compres plantas de sombra, y si hay demasiada sombra no compres plantas de sol. De igual forma trata de no mezclar plantas con necesidades diferentes porque regarás de más las plantas que no lo necesitan.

En la siguiente tabla te mostramos precios de algunos tipos de plantas para interior y exterior. Existen plantas de fácil cuidado y que pueden sobrevivir a diferentes tipos de ambientes, considera el tamaño que tendrán cuando crezcan. El precio dependerá en muchas ocasiones de la madurez o tamaño de la planta.

La tierra o sustrato debe contener una mezcla de productos orgánicos con los nutrientes necesarios para que las plantas puedan sobrevivir y crecer, principalmente en las primeras semanas al ser trasplantadas a su último hogar. Pregunta al vendedor qué tierra es la ideal según las plantas que compres.

Cuadro de precios de algunos tipos de plantas

Planta	Desde	Hasta
Anturio rojo	$130.00	$230.00
Árbol de la abundancia 6"	$39.00	$35.00
Croto petra 6"	$53.00	$60.00
Cuna de moisés 5"	$50.00	$57.00
Dracena	$130.00	$169.00
Sansevieria (Lengua de tigre)	$70.00	$150.00
Ficus benjamina	$150.00	$250.00
Helecho	$93.00	$110.00
Lavanda	$15.00	$230.00
Palma Areka 10 l	$60.00	$89.00
Palo de Brasil 5"	$30.00	$69.00
Teléfono (Potho)	$40.00	$95.00

Fuente: Precios recabados en sitios web el 2 de agosto del 2020, a la fecha de publicación de este artículo pudieron haber cambiado.

¿Dónde adquirir lo que necesitas?

En los mercados o puestos especializados en plantas encontrarás mejores precios y amplia variedad de todo lo relacionado con la jardinería. Te decimos algunos lugares populares en cuatro estados de la República Mexicana:

Entidad	Lugar	Dirección
Ciudad de México	Mercado de flores y plantas Madreselva, Xochimilco	Calle Madreselva, Xaltocan, Xochimilco. C.P. 16090, CDMX.
	Mercado de Jamaica	Guillermo Prieto 45, Jamaica, Venustiano Carranza, C.P. 15800, CDMX.
	Mercado de Flores y Plantas Cuemanco	Canal Nacional 2000, Coapa, Cuemanco, Xochimilco. C.P. 16036, CDMX.
	Mercado de plantas de los Viveros de Coyoacán	Calle Melchor Ocampo 4, Del Carmen, Coyoacán. C.P. 04100, CDMX.
Morelos	Vivero Yautepec	Apizaco 33, Felipe Neri. C.P. 62732, Yautepec de Zaragoza, Mor.
	Vivero Canseco	Popotla, Tetela del Monte, Real Tetela. C.P. 62130, Cuernavaca, Mor.
	Vivero plantaflor	Par Vial Atlacomulco Parres S/N (60,14 km). C.P. 62564, Jiutepec, Mor.
Nuevo León	Vivero El escorial	Carretera Nacional Km. 256, Col. El Ranchito. C.P. 67300, Monterrey, N.L.
	Vivero San Agustín	Carretera Colombia #211, Colonia ExHacienda del Canadá. C.P. 66054, Escobedo, N.L.
	Vivero Salazar	Carretera Nacional KmXX, El Uro. C.P. 64986, Monterrey, N.L.
	Viveros Valle Alto	Carr. Nacional Km 271, Sin Nombre de Colonia 62, C.P. 64988, Monterrey, N.L.
Querétaro	El mercado de las flores	Luis M. Vega (A un costado del Panteón Cimatario) (183,15 km). C.P. 76030, Querétaro, Mex.
	Viveros Jardinería EKO	Lateral Autopista Mex.-Qro. #44 B Cumbres de Conin (178,14 km). C.P. 76090, Querétaro, Mex.
	Viveros y Regalos Ecológicos	Invierno #32, Esq. Con Primavera, Colonia Centro. C.P. 76000, Santiago de Querétaro, Mex.

Fuente: Elaboración propia.

Recomendaciones

Adquiere plantas sanas, sin manchas, ni tierra seca o con hojas con puntas café.

Las macetas deben tener agujeros por donde drene el agua.

Las plantas necesitan limpieza, usa un trapo o si te es posible llévalas a la ducha.

Las plantas de interiores necesitan abono, **crea tu propia composta.** Aprende cómo en nuestra edición de diciembre: https://bit.ly/2QtQO7G

Si notas alguna plaga revisa nuestro video sobre Plaguicida Orgánico en nuestro canal de YouTube https://bit.ly/2DNcBEm

Con paciencia y cuidados tendrás un entorno agradable en tu casa que te traerá muchos beneficios.

Fuentes

- Maestro. Herramientas básicas de jardinería, en https://www.maestro.com.pe/hazlo-con-maestro/herramientas/que-herramientas-necesito-para-cuidar-el-jardin
- Kardinería Plantas y flores. ¿Qué herramientas para jardinería necesito?, en https://jardineriaplantasyflores.com/que-herramientas-para-jardineria-necesito/
- Silvia Burés. Jardinería para Dummies.. Consultado el 3 de agosto, en: www.paradummies.es
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Las plantas, en http://www.fao.org/3/w1309s/w1309s07.htm#:~:text=Durante%20el%20d%C3%ADa%2C%20la%20fotos%C3%ADntesis,carbono%20que%20el%20que%20producen.&text=Durante%20la%20noche%2C%20como%20no,y%20las%20plantas%20s%C3%B3lo%20respiran.
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat) (https://www.gob.mx/semarnat). Composta casera: mejora plantas y suelos a costos económicos con materiales accesibles, en https://www.gob.mx/semarnat/articulos/composta-casera-mejora-plantas-y-suelos-a-costos-economicos-con-materiales-accesibles?idiom=es

CONSUMO RESPONSABLE

Empaque no es Envase

Hay plásticos que no se deben reutilizar para guardar comida.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Sin duda la mayoría de nosotros ha reutilizado el envase de crema o yogur para guardar comida o lo que queda de una verdura o fruta, pero ¿es esto seguro?

Envase

Es el envoltorio o contenedor que está en contacto directo con el contenido de un producto. Puede ser una bolsa de galletas, una botella de vino o un bote de yogur. Su función es ofrecer una presentación para su venta, manejo, transporte, almacenaje y manipulación.

Empaque

La presentación comercial de un producto es el empaque. Con él se asegura que al transportarlo no se dañe ni entre en contacto con el exterior para mantenerse limpio y fresco en caso de que se trata de un alimento.

Un segundo aire

Considera que los envases son de un solo uso por lo que cuando se utilizan más de lo que se espera, sobre todo los de plástico, pueden deteriorarse (agrietarse o romperse). En el caso de los alimentos esto se convierte en la entrada de bacterias.

Lo recomendable es que conserves tus alimentos en recipientes creados para ello y cuando sea posible les des otro uso a los envases, por ejemplo para guardar objetos.

Seguridad

Cuando en un recipiente veas también una copa y un tenedor juntos significa que el material es apto para su uso en contacto directo con los alimentos. Pueden ser los del tipo 2, 4 y 5.

¿Y las bolsas herméticas?

Reutilizarlas dependerá de los alimentos que guardes en ellas. Si metiste un sándwich, galletas o fruta sí podrás hacerlo siempre y cuando las laves adecuadamente por dentro y por fuera.

No utilices agua caliente porque puede afectar el plástico y aumentar la posibilidad de que los productos químicos del plástico que pudieran contener (BPA) se propaguen a los alimentos. Asegúrate de que sequen completamente para evitar la formación de moho.

¿Cuándo no debes reutilizarlas?

Cuando has guardado en ellas carne o pescado crudo porque corres el riesgo de exponerte a la contaminación cruzada (transferencia de microorganismos como bacterias, virus y parásitos). Lo mismo con los alimentos grasientos o que dejan residuos que no se pueden eliminar por completo.

Tipos de plásticos

Los materiales con los que se fabrica el plástico están indicados con un símbolo de un triángulo formado por flechas con un número en el centro que va del 1 al 7.

Al microondas solo puedes introducir recipientes con este ícono.

1 PET o PETE

Poli(etileno tereftalato)

- Botellas para agua, refrescos, jugos o aderezo para ensaladas

2 PEAD o HDPE

Polietileno de Alta Densidad

- Envases lácteos, cosméticos y detergentes

3 PVC o V

Poli(cloruro de Polivinilo)

- Interiores de autos, envases para detergente
- Tuberías, mangueras

4 PEBD o LDPE

Polietileno de Baja Densidad

- Bolsas para basura
- Envases para alimentos
- Envases para detergentes

5 PP

Polipropileno

- Envases de yogur y de embutidos

6 PS

Poliestireno

- Platos, vasos
- Embalaje
- Aislamiento térmico

7 OTROS

Todo plástico no identificado con alguno de los números anteriores y también los que están mezclados con otros como los bioplásticos.

- Biberones
- CD, DVD
- Anteojos

Bisfenol A o BPA

Sustancia utilizada para endurecer el plástico. Se encuentra en equipos médicos, botellas de plástico, biberones y el revestimiento interno de algunos envases de refrescos y alimentos.

Algunos estudios en animales han demostrado una posible relación entre la exposición al BPA y aumento en el riesgo de cáncer. En Estados Unidos está parcialmente prohibido y se ha dejado de emplear en la fabricación de biberones. En otros países, como el nuestro, se sigue utilizando.

Fuentes
- Diferencias entre envase, empaque y embalaje, en https://www.envasados.es/diferencias-entre-envase-empaque-y-embalaje/
- ¿Qué es el bisfenol A y qué preocupaciones genera?, en https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/bpa/faq-20058331
- Reutilizar las bolsas para alimentos no es aconsejable en estos casos, en https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20190209/46230633960/reutilizar-bolsas-plastico-comida-alimentos.html
- ¿Podemos reutilizar los envases de plástico?, en https://www.coverpan.es/reutilizar-envases-plastico/Wich plastic food containers are safe to reuse?, en https://www.foodpackagingforum.org/news/which-plastic-food- containers-are-safe-to- reuse#:~:text=In%20terms%20of%20chemical%20leaching,of%20Massachusetts%20Lowell%2C%20U.S.,%20These

Estudios DE Calidad PROFECO

LICORES

Antes de gritar ¡Salud! conoce lo que contienen las bebidas que consumes.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

Las bebidas alcohólicas reciben el nombre que las identifica según sus características, el cual es la denominación establecida en la NOM-199-SCFI-2017, "Bebidas alcohólicas. Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba".

¿Qué es el licor?

La norma define a los licores o cremas como el **"producto elaborado a base de bebidas alcohólicas destiladas, espíritu neutro, alcohol de calidad o alcohol común o mezclas de ellos"** que debe cumplir con:

- Contenido no menor de 1% (masa/volumen) de azúcares y agua, aromatizados y saborizados con procedimientos específicos y que pueden adicionarse de ingredientes.
- Contenido alcohólico de 13.5% a 55% Alc. Vol.

A esta bebida también se le conoce como cordial.

Pueden ser de una sola hierba o fruta o de mezclas de frutas y/o hierbas. Existen aromatizados y/o saborizados por uno o más de los siguientes procedimientos:

a) Mezcla, infusión, maceración, digestión, percolación, destilación o cocción en presencia de diversos materiales inocuos de procedencia vegetal o animal.

b) Adición de jugos, jugos concentrados, vino de uva, extractos, aceites esenciales, sabores naturales y sabores idénticos a los naturales.

Tipos de licores

Deben sujetarse a alguna de las siguientes modalidades, las cuales podrán ir seguidas de un nombre arbitrario, siempre y cuando dicho nombre no indique o dé a entender cualidades que no posee el producto:

1. **"Licor de _____"** seguido del nombre del producto vegetal o principio aromático característico de la bebida que justifique su denominación.

2. **Licor sabor de _____"** seguido del nombre del producto vegetal o principio aromático de la bebida que justifique su denominación.

3. **Licor de o al _____"** seguido del nombre de la bebida alcohólica destilada que aporte al menos el 51% del contenido de alcohol total del licor.

4. **"Licor con _____"** seguido del nombre de la bebida alcohólica destilada que aporte al menos el 25% del contenido de alcohol total del licor.

Categorías

Pueden utilizar, opcionalmente, algún calificativo de acuerdo a su contenido de azúcares y por ciertas condiciones específicas:

Extra seco:
De 1% a 1.9% (masa/volumen) de contenido de azúcares totales.

Seco:
De 2% a 10% (masa/volumen) de contenido de azúcares totales.

Dulce:
Mayor a 10.1% (masa/volumen) de contenido de azúcares totales.

Escarchado:
Producto saturado de azúcares y en el cual el exceso de azúcares haya cristalizado dentro del producto.

Aperitivo:
Cuando el producto **contenga algunos principios amargos derivado de sustancias vegetales.**

Solo uno de los productos analizados tuvo la categoría Aperitivo, ver tablas.

La NOM-142-SSA1/SCFI-2014 "Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial" se encarga de establecer las especificaciones sanitarias y etiquetado de las que se comercializan en México a fin de asegurar su calidad.

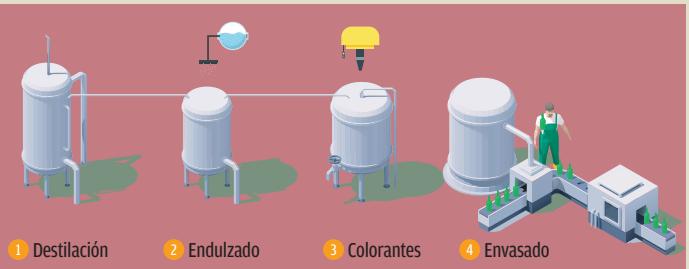
¿Cómo se hace el licor?

Los licores pueden ser elaborados a partir de alcohol, pero es de suma importancia que únicamente sea el etílico de origen vegetal, cuyo contenido de productos secundarios no exceda las siguientes especificaciones:

- Metanol 100.0 mg/100 ml alcohol anhidro
- Aldehídos 30.0 mg/100 ml alcohol anhidro
- Furfural 5.0 mg/100 ml alcohol anhidro
- Alcoholes superiores 200 mg/100 ml alcohol anhidro

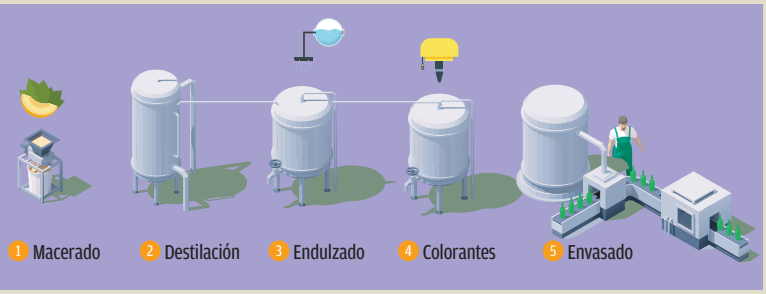
No existe un solo método de elaboración. Te mostramos algunos a grandes rasgos:

- Destilando todos los ingredientes al mismo tiempo para después endulzarlos y añadirles colorantes.

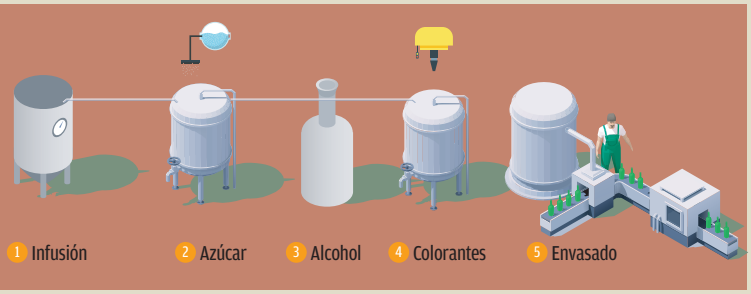


- Agregando las hierbas o frutas a la destilación base (bebidas, destiladas como tequila, brandy o coñac) y luego endulzando.

- Destilando el alcohol en el que se ha macerado la fruta o las hierbas, endulzando después y agregando colorantes.



- Vertiendo agua caliente pero sin hervir (90°C) sobre hierbas, hojas, almendras o frutas para obtener una infusión. Agregando el azúcar, el alcohol y, en algunos casos, colorantes.



Conoce el Estudio

Se sometieron a estudio 16 licores y 1 crema

- 6 de hierbas
- 4 de naranja
- 2 de melón
- 1 de cítricos y extractos vegetales
- 1 de ajenjo
- 1 amargo
- 1 anís
- 1 Crema de tequila

Todos los productos fueron adquiridos en la Ciudad de México y sometidos a la verificación de cumplimiento de las especificaciones sanitarias establecidas en la NOM-142-SSA1/SCFI-2014, así como lo declarado en sus etiquetas, ya que toda la información presente en las etiquetas debe ser veraz y no mostrar leyendas o imágenes que induzcan a error o engaño.

Se evaluó:

Contenido de alcohol (etanol)

Se verificó que cumplieran con la normatividad para poder ostentar la denominación de licor de 13.5% a 55% Alc. Vol., otorgando, de acuerdo a la NOM-142-SSA1/SCFI-2014, una tolerancia al método de prueba de +/- 0.5 % de alcohol en volumen y comprobando lo declarado en la etiqueta.

Contenido de componentes volátiles

Se midió el contenido de metanol, alcoholes superiores y aldehídos (compuestos aromáticos generados durante la elaboración de las bebidas alcohólicas). De igual manera se verificó que no rebasaran los límites establecidos en la NOM antes mencionada.

Contenido energético

Se calculó con los valores de azúcares totales utilizando el factor de conversión de 4 kcal. por gramos, y con el contenido de alcohol mediante el factor de conversión de 5.5 kcal. por mililitros. La suma de la contribución energética de azúcares y alcohol es el contenido energético total del licor.

Contenido de azúcares

Se determinó el contenido total de azúcares presentes en gramos por 100 mililitros, ya que de acuerdo a la norma los licores no deben contener menos de 1% (m/v) de azúcares. Se verificó también el tipo: fructosa, glucosa y sacarosa.

Cumplimiento con requisitos de etiquetado

Se revisó que cumplieran con los requisitos de información comercial y sanitaria que deben tener:

Marca comercial

Nombre o denominación genérica

Indicación del contenido neto

Contenido de alcohol

Listado de ingredientes en orden cuantitativo decreciente

Leyenda que identifique el país de origen

Lote

Razón social y domicilio fiscal del importador, si son importados

Domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación para productos nacionales

Leyendas precautorias: "EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD"

Símbolos de prohibición:

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia son:

- **NOM-002-SCFI-2011**. Productos preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-142-SSA1/SCFI-2014**. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.
- **NOM-199-SCFI-2017**. Bebidas alcohólicas-Denominación, Especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

Ficha Técnica

Periodo del estudio: 24 de marzo al 15 de julio del 2020.
Periodo de muestreo: 24 al 26 de marzo del 2020.
Marcas analizadas:17.
Pruebas realizadas: 153.

Precios: $ Precio promedio $ Precio único encontrado $ Precio por 100 ml

Precios Promedio o Únicos de Licores en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Oaxaca y Veracruz levantados del 22 al 26 de junio del 2020.

Licores

PRODUCTO	ANIS SECO	CREMA DE TEQUILA	LICOR DE AJENJO	LICOR APERITIVO AMARGO
	$135.00 $13.50	$295.00 $39.33	$359.33 $51.33	$168.00 $22.40
Marca	**REFINADO ucero SELECTO**	**1921**	**FRISKY MONKEY Absinthe**	**FERNET Wind 4**
Denominación	Anís Seco	Crema de tequila	Licor de Ajenjo.	Licor Aperitivo Amargo.
País de Origen	México	México	México	México
Presentación	1 L	750 ml	700 ml	750 ml
%Alc. Vol. declarado	40 % Alc.Vol.	15 % Alc.Vol.	55% Alc.Vol.	35% Alc.Vol.
Información al consumidor (Etiquetado)	Tuvo hasta 1.3 % más del % Alc. Vol. declarado. No indica ingredientes.	Completa	Tuvo hasta 1.5 % más del % Alc. Vol. declarado No indica ingredientes Leyenda en ingles que no comprueba	No indica ingredientes
% Alc. Vol. verificado en el Laboratorio	41.31	14.85	56.49% Alc.Vol. Excede el contenido alcohólico que establece la normatividad	34.37% Alc.Vol.
Componentes volátiles	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
Azúcares g/100 ml	0.0	16.2	12.3 g	2.3 g
Contenido energético kcal/100 ml	227	146	360 kcal	198 kcal

*México y la Comunidad Europea tienen el Acuerdo sobre el reconocimiento mutuo y la protección de las denominaciones en el sector de las bebidas espirituosas, el Licor de hierbas de Galicia es una bebida espirituosa tradicional elaborada en Galicia.

LICOR DE CITRICOS	LICOR DE HIERBAS			
$475.12 $63.35	$799.87 $114.27	$919.13 $131.30	$538.00 $76.86	$354.00 $50.57
LICOR 43 CUARENTA Y TRES	**CHARTREUSE**	**CHARTREUSE**	**FONTE DO FRADE**	**Jägermeister**
Licor de cítricos y Extractos Vegetales.	Licor de Hierbas Licor Chartreuse Amarillo.	Licor de Hierbas Licor Chartreuse Verde.	Licor de Hierbas de Galicia*.	Licor de Hierbas.
España	Francia	Francia	España	Alemania
750 ml	700 ml	700 ml	700 ml	700 ml
31% Alc.Vol.	40% Alc. Vol.	55% Alc.Vol.	30% Alc.Vol.	35% Alc.Vol.
Completa	Completa	Completa	No indica ingredientes	Completa
30.97% Alc.Vol.	40.13% Alc.Vol.	54.53% Alc.Vol.	30.02% Alc.Vol.	34.96% Alc.Vol.
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
34.2 g	30.6 g	24.2 g	16.8 g	12.7 g
307 kcal	343 kcal	397 kcal	232 kcal	243 kcal

Precios: $ Precio promedio $ Precio único encontrado $ Precio por 100 ml

Precios Promedio o Únicos de Licores en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Oaxaca y Veracruz levantados del 22 al 26 de junio del 2020.

Licores

PRODUCTO	LICOR DE HIERBAS (continuación)		LICOR DE MELÓN	
Marca	**Jëg's**	**SADAR**	**MADKA**	**MIDORI**
Denominación	Licor de Hierbas.	Licor de Hierbas.	Licor de Melón.	Licor de Melón.
País de Origen	México	España	México	E.U.A.
Presentación	750 ml	700 ml	1 l	750 ml
%Alc. Vol. declarado	35% Alc.Vol.	30% Alc.Vol.	18.5% Alc.Vol.	20% Alc.Vol.
Información al consumidor (Etiquetado)	Tuvo hasta 3.6 % más del % Alc. Vol. declarado	No indica ingredientes	Completa	Completa
% Alc. Vol. verificado en el Laboratorio	38.58% Alc.Vol.	30.25% Alc.Vol.	18.56% Alc.Vol.	19.99% Alc.Vol.
Componentes volátiles	Cumple	Excede el contenido de aldehidos que establece la Normatividad	Cumple	Cumple
Azúcares g/100 ml	18.8 g	23.7 g	14.0 g	25.4 g
Contenido energético kcal/100 ml	287 kcal	261 kcal	158 kcal	212 kcal

*México y la Comunidad Europea tienen el Acuerdo sobre el reconocimiento mutuo y la protección de las denominaciones en el sector de las bebidas espirituosas, el Licor de hierbas de Galicia es una bebida espirituosa tradicional elaborada en Galicia.

LICOR DE NARANJA

$169.77 $16.98	$152.50 $15.25	$148.00 $19.73	$148.00 $19.73
CONTROY	**FLAMINGO**	**Wind 4**	**Wind 4**
Licor de Naranja.	Licor de Naranja Triple Sec.	Licor de Naranjas Curazao.	Licor de Naranjas Triple Sec.
México	México	México	México
1 l	1 l	750 ml	750 ml
40% Alc.Vol.	20% Alc.Vol.	35% Alc.Vol.	35% Alc.Vol.
Completa	Completa	No indica ingredientes	No indica ingredientes
39.89% Alc.Vol.	20.18% Alc.Vol.	34.66% Alc.Vol.	35.76% Alc.Vol.
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
32.2 g	25.3 g	28.2 g	27.1 g
348 kcal	212 kcal	304 kcal	305 kcal

Conclusiones

CONTENIDO NETO

Todos cumplieron con el contenido neto declarado.

CONTENIDO ENERGÉTICO

En cuanto al contenido energético (dado por los contenidos de alcohol y azúcares), se encontró, que entre las marcas analizadas, en 100 ml de licor tuvieron entre 146 y 397 kcal. Hay que tener en cuenta que este tipo de licores se pueden tomar solos o pueden ser usados para preparar bebidas, por lo tanto, el aporte calórico puede aumentar dependiendo con que se mezclen. (Ver tablas).

AZÚCARES

El contenido varía de 0 a 34.2 g por 100 ml según la marca. Esto es importante ya que el aporte calórico llega hasta 137 kcal. por 100 ml provenientes de los azúcares.

CONTIENEN MÁS ALCOHOL DEL QUE DECLARAN

NO VERAZ

FRISKY MONKEY tuvo 1.5% más del % Alc. Vol. declarado.

Jëg's tuvo hasta 3.6 % más del % Alc. Vol. declarado.

REFINADO ucero SELECTO Tuvo hasta 1.3 % más del % Alc. Vol. declarado.

NO CUMPLE EN MÉXICO

NO CUMPLE

SADAR
Presentó valor fuera de especificación de aldehídos, tuvo 54.10 mg/100 ml de alcohol anhidro.
En España, país del que proviene, dicho valor para el Licor de Galicia* es de hasta 150 mg/100 ml de alcohol anhidro.

*Xunta de Galicia Conselleria
Du Medio Rurar Indicación geográfica expediente técnico.

COMPONENTES VOLÁTILES

La mayoría cumple con las especificaciones para los máximos marcados en cuanto a los componentes volátiles. Las especificaciones para todas las bebidas alcohólicas, con excepción de las fermentadas que establece la norma, son:

Especificaciones	Límite máximo Valores expresados en mg/100ml de alcohol anhidro
Metanol	300.0
Aldehídos	40.0
Alcoholes superiores	500.0

NO DECLARAN INGREDIENTES

En su etiqueta no declaran ingredientes.

NO CUMPLEN

SADAR

FRISKY MONKEY

MÁS ALCOHOL DEL QUE DECLARA Y USA LEYENDA ENGAÑOSA

FRISKY MONKEY
Presenta leyenda en inglés

"The Secondary effects of Absinthe FRISKY MONKEY may be caused by some of the herbal in the drink act as stimulants; Your mood is positive and you 'll want to hug the world, it elevates your awareness and creativity, do not worry you won 't get insane" que no comprueba:

"Los efectos secundarios de Absinthe FRISKY MONKEY pueden ser causados por algunas de las hierbas en la bebida que actúan como estimulantes; Tu estado de ánimo es positivo y querrás abrazar al mundo, eleva tu conciencia y creatividad, no te preocupes no te volverás loco."

Además, rebasa el contenido de alcohol que establecen las normas para un licor, tuvo hasta 1.5 % más del % Alc. Vol. declarado.

NO CUMPLE

De acuerdo a la NOM-199-SCFI-2017, todos los licores deben tener al menos 1% de azúcares. El anís seco de la marca REFINADO ucero SELECTO no contiene azúcares.

REFINADO ucero SELECTO

FONTE do FRADE

FERNET Wind 4

REFINADO ucero SELECTO

Wind 4
Licor de Naranjas Curazao.

Wind 4
Licor de Naranjas Triple Sec.

Recomendaciones

Verifica el contenido de alcohol

El contenido de alcohol viene impreso en la etiqueta, revísala para que lo tengas en cuenta.

No tomes de más

No Excedas su consumo, es nocivo para la salud. La moderación es la clave.

Compra en comercios establecidos

Al ser elaboradas bajo estándares de calidad es mejor las adquieras en comercios bien establecidos.

No están hechos para diabéticos

La mayoría de estas bebidas contienen azúcar por lo que personas con diabetes deben evitar su consumo.

Cuida a los menores

Procura guardar las botellas en un lugar seguro al que los menores de edad no puedan acceder.

Considera las calorías

Al aporte calórico del alcohol se le suma el de los azúcares empleados en su elaboración. Por ejemplo:

Un licor que contiene 55% Alcohol Vol. y 24 g de azúcares por 100 ml tendrá:

302 calorías del alcohol más **96 calorías** de los azúcares

CONSULTORIO

¿SALUD?

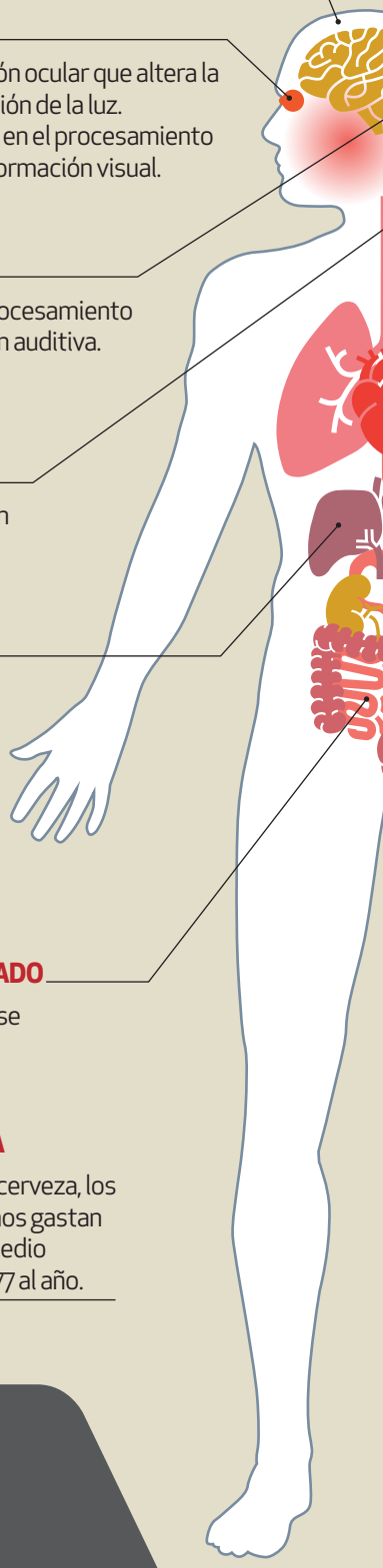
Todo en exceso es malo, el relacionado con el consumo de alchol se asocia a más de 60 padecimientos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

El alcohol afecta a nuestro organismo de muchas más maneras a largo plazo. La mayoría invisibles en un principio.

El abuso del alcohol avanza lenta e irremediablemente.

Los daños inmedia



CABEZA

Los vasos sanguíneos se dilatan provocando dolores de cabeza.

VISTA

- Dilatación ocular que altera la percepción de la luz.
- Retraso en el procesamiento de la información visual.

AUDICIÓN

Retardo en el procesamiento de la información auditiva.

ESÓFAGO

El daño comienza aquí, en la mucosa.

HÍGADO

El hígado solo puede procesar cierta cantidad de alcohol en un periodo determinado. Para ello requiere agua que generalmente toma del cerebro.

INTESTINO DELGADO

El 80 % que resta se absorbe aquí.

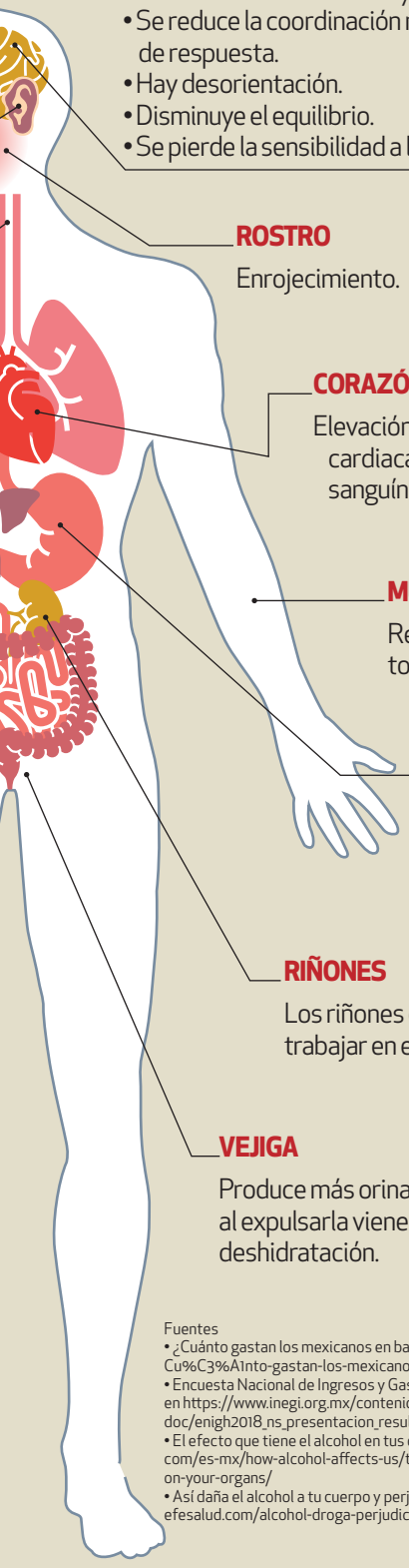
CARTERA

- Solo en cerveza, los mexicanos gastan en promedio $3, 292.77 al año.

atos del alcohol

CEREBRO

- Se reduce la habilidad de hacer dos o más cosas al mismo tiempo.
- Se altera el juicio (se toman malas decisiones) y humor.
- La concentración disminuye hasta en 40%.
- Se reduce la coordinación motriz y la capacidad de respuesta.
- Hay desorientación.
- Disminuye el equilibrio.
- Se pierde la sensibilidad a la velocidad.



ROSTRO

Enrojecimiento.

CORAZÓN

Elevación en frecuencia cardiaca y la presión sanguínea.

MÚSCULOS

Relajación muscular en todo el cuerpo.

ESTÓMAGO

El 20% de lo que bebes se absorbe aquí por lo que se irrita.

RIÑONES

Los riñones comienzan a trabajar en exceso.

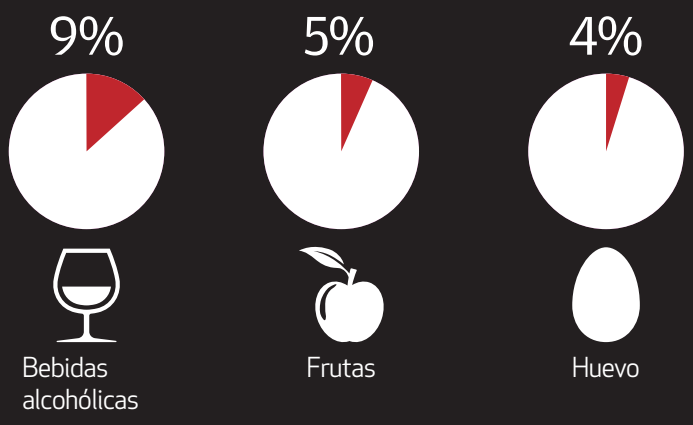
VEJIGA

Produce más orina que al expulsarla viene una deshidratación.

Fuentes
• ¿Cuánto gastan los mexicanos en bares?, en https://es.quora.com/Cu%C3%A1nto-gastan-los-mexicanos-en-Bares
• Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2018, en https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/enigh/nc/2018/doc/enigh2018_ns_presentacion_resultados.pdf
• El efecto que tiene el alcohol en tus órganos, en https://www.drinkiq.com/es-mx/how-alcohol-affects-us/the-body/the-affect-alcohol-has-on-your-organs/
• Así daña el alcohol a tu cuerpo y perjudica tu salud, en https://www.efesalud.com/alcohol-droga-perjudica/

El consumo de alcohol en exceso tiene consecuencias graves a la salud.

La Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (2018) destaca que el mexicano prefiere invertir



En nuestro país mueren al año aproximadamente 24 mil personas en accidentes automovilísticos relacionados con el consumo de alcohol.

Algunos datos

México ocupa el **8º lugar** en Latinoamérica en consumo de alcohol.

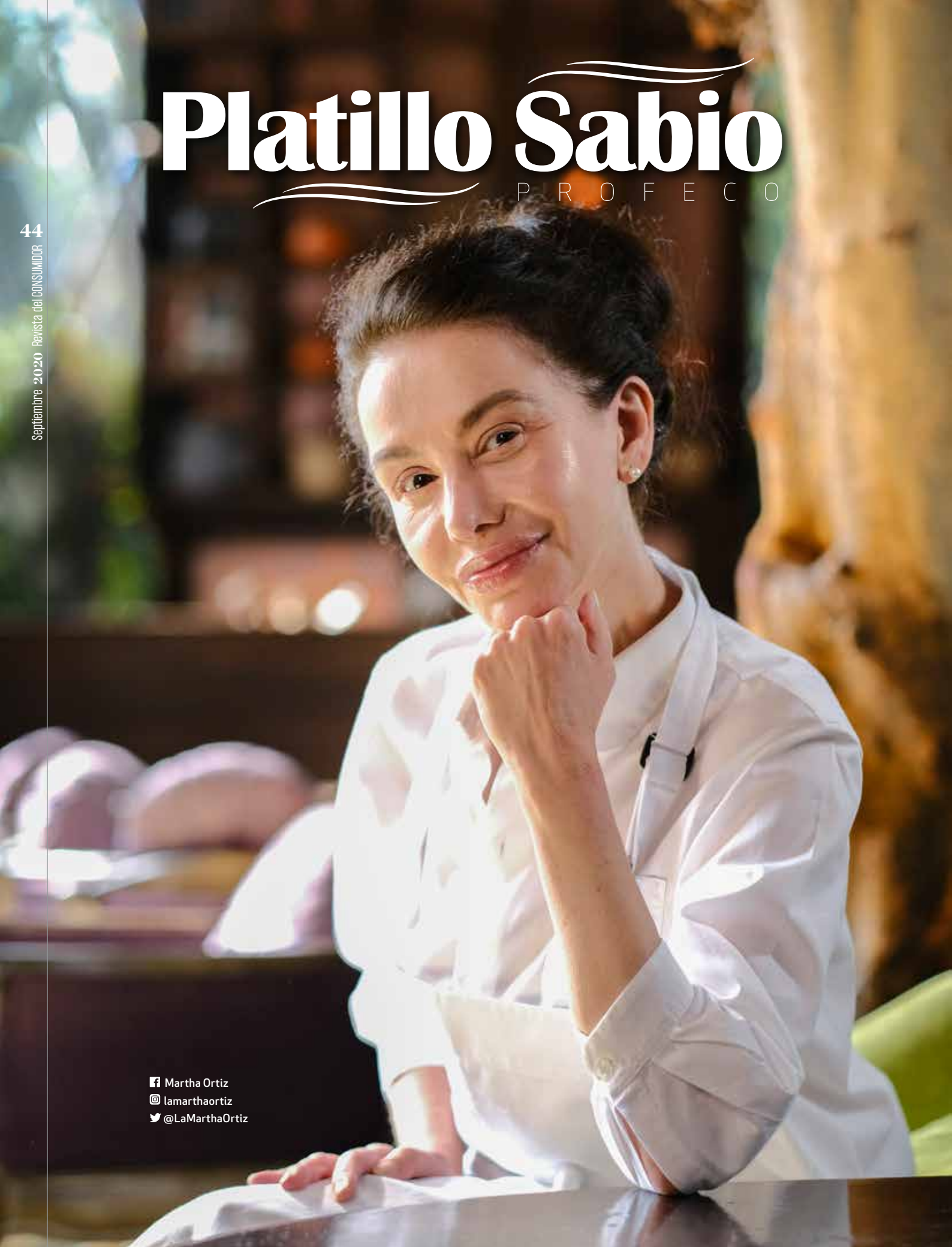
El consumo de alcohol entre los jóvenes de secundaria es de **39.9%**

y los que cursan la preparatoria consumen un **45.8%**

En México hay 60 millones de consumidores de bebidas alcohólicas de 18 años o más.

Platillo Sabio

PROFECO



Martha Ortiz
lamarthaortiz
@LaMarthaOrtiz

Martha Ortiz

Cocina Mexicana con Magia

Desde niña desarrolló una sensibilidad por la gastronomía y el arte, recuerda que estando en la escolta, mientras veía ondear la Bandera mexicana, pensaba: "nuestro escudo es gastronómico, el águila está devorando una serpiente sobre una guirnalda de tunas y nopales, qué sofisticación, seguramente mi misión es ser cocinera, por eso la tengo enfrente".

La Chef Martha Ortiz en entrevista con la Revista del Consumidor nos platica cómo, para ella, el arte y la cocina van de la mano, y con sus colores nos llenan la vista, el estómago y el corazón. Su gusto por los museos, las galerías, el arte mexicano, el estar al tanto de lo que sucede en el cine, en la danza o en la poesía la llenan de imágenes para nombrar los platillos que crea además de darles una narrativa. Todo esto lo hace con ingredientes que compra en los mercados a productores locales para beneficiar y hacer un círculo virtuoso.

Aprendió a cocinar con su madre, reconocida artista plástica. Desde niña la ayudaba en la cocina. Para Martha este lugar es un espacio de libertad donde se dan historias paralelas, un sitio donde el tiempo no existe y en donde, entre sabores y aromas, platicas, creas y vas cocinando tu propia vida así como los platillos.

La chef piensa que hacer una ensalada con quelites y amaranto tostado, no es algo muy complejo y la puedes aderezar con tantita miel de maguey. Lo importante es atreverse, a probar y a combinar los ingredientes, dejar volar la creatividad

En sus planes están su Restaurante Filigrana, que tiene como misión compartir todos estos hilos de sabor fino que nos dan identidad. Es un espacio en el que se rescata a la panadería tradicional mexicana como las conchas, los chinos, las peinetas, los diablitos o los puerquitos de piloncillo. También la publicación de dos libros, We eat color. Comemos colores, que tiene que ver son la sinestesia del color y el sabor. El otro es a partir de un postre que se volvió muy emblemático en Dulce Patria, que se llama María va. Recetas para las mujeres con grandeza.

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Salsa mística de manzanilla

Ingredientes

- 1 ½ tz. crema para batir
- 1 tz. manzanilla fresca
- 2 pzas. yema de huevo
- 3 cdas. azúcar refinada

Procedimiento

En una cacerola lleva al hervor la crema y la manzanilla. Alcanzado este punto retira del fuego, tapa e infusiona por 25 minutos. Regresa a fuego y antes de que suelte el hervor, cuela por una coladera de malla fina cuidando de no exprimir con mucha fuerza las flores.

Regresa la crema caliente a fuego suave. Desecha la manzanilla. Blanquea las yemas con el azúcar. Témplalas con la cuarta parte de la crema caliente para después regresarlas a fuego y cuece hasta punto de napa (cuando al cubrir una cuchara con la crema y al pasar el dedo no desaparece la línea que se formó).

Cuela por malla fina en un bowl y enfría la mezcla en un baño de agua con hielo. Reserva en refrigeración hasta que se vaya a utilizar.

Pastel de elote

Ingredientes

- 1 tz. + 2 cdas. grano de elote, muy fresco y tierno
- ½ tz. leche condensada
- 2 pzas. huevo + 1 yema
- ¼ cdta. polvo para hornear
- ½ tz. mantequilla fundida
- aceite en aerosol para cocina

Procedimiento

Precalienta el horno a 160° C.
Muele todos los ingredientes por 15 segundos en la licuadora. Engrasa con aceite en aerosol moldes de silicón con formas florales o los que elijas. Vierte la mezcla en cada uno a 5/6 partes de su capacidad.

Hornea por 25 minutos o hasta que se forme una superficie dorada en los pasteles de elote. Retira del horno y deja enfriar a temperatura ambiente 90 minutos. Desmolda y reserva dentro del refrigerador hasta que los vayas a servir.

Elote a la canela

Ingredientes

- 1 elote puede ser azul o blanco, limpio y pelado
- 2 pzas. canela en raja de 10 cm de largo aproximadamente
- 2 l agua

Procedimiento

Pon a hervir todos los ingredientes en una olla amplia y tapada. Cuece a fuego suave hasta que estén cocidos y tiernos los granos de la mazorca. Si fuera necesario agrega más agua hirviendo durante la cocción. Ya cocida drena el agua y deja enfriar. Desgrana con un cuchillo sobre una tabla de picar y reserva los granos.

Pemol de maíz azul

Ingredientes

- ½ tz. manteca de cerdo
- ¾ tz. azúcar refinada
- 1 cdta. extracto de vainilla
- 1 pza. huevo
- ½ cdta. café soluble instantáneo
- 1½ tz. harina de maíz azul
- 1 cdta. polvo para hornear
- ½ cdta. bicarbonato de sodio
- 1 tza. puré de maíz pozolero, cocido y molido

Procedimiento

Acrema en la batidora, con el aditamento de paleta, la manteca de cerdo y el azúcar con el extracto de vainilla. Una vez que haya duplicado su volumen, incorpora el huevo y el café soluble. Sigue batiendo hasta que se integren los ingredientes y añade los elementos secos (harina de maíz, polvo para hornear y bicarbonato de sodio) y bate por 4 minutos. Incorpora finalmente el puré de maíz y sigue trabajando hasta que la pasta tome una consistencia homogénea, unos 10 minutos. Antes de hornear es necesario darle reposo a la masa en refrigeración por 30 minutos.

Precalienta el horno a 160 °C. En una mesa con harina extiende la pasta con un rodillo a un grosor de 2 cm. Corta galletas con cortadores de tu elección y colócalas en charolas con papel siliconado.

Hornea por 35 minutos, girando la charola a los 17 minutos para asegurar una coloración uniforme. Estas galletas de maíz son muy sabrosas para acompañar atoles y café de olla, y entre más se dore la galleta en el horno toma un sabor más agradable al paladar.

Una vez horneadas déjalas enfriar y muele unas cuantas con un rodillo hasta obtener un polvo o tierra fina y reserva.

Xilotes cocidos

Ingredientes

- 4 pzas. xilotes frescos o elotes baby muy tiernos con todo y sus hojas
- 2 l agua
- 3 pzas. canela en raja, de 10 cm de largo
- ½ tz. azúcar refinada

Procedimiento

Reserva unas hojas frescas de los xilotes para decorar. Pon a hervir todos los ingredientes en una olla tapada. Cuece a fuego suave hasta que estén cocidos los xilotes. Ya que están cocidos drena el agua y descarta la canela. Extiéndelos en una bandeja para que se enfríen.

Ya fríos, pélalos. Con ayuda de unas pinzas rostízalos directamente en la flama de la estufa de modo que se quemen un poco. Haz un atado con las hojas de xilote frescas que reservaste, envolviendo los xilotes (cocidos y rostizados) y reserva.

Platillo Sabio
PROFECO

Pastel de elote
con salsa mística de manzanilla

Ingredientes

- 1 tz. salsa mística de manzanilla (ver receta)
- 4 pzas. pastel de elote (ver receta)
- 4 pzas. xilote cocido (ver receta)
- 4 cdtas. pemol de maíz azul, hecho polvo (ver receta)
- 1 cda. granos de elote a la canela (ver receta)

Preparación

En platos de tu elección dispón, con ayuda de una mamila, un punto grande la salsa mística de manzanilla. En otro plato coloca cuatro pasteles de elote y los xilotes cocidos. Cúbrelos con plástico adherente.

Calienta en el microondas por 90 segundos a máxima potencia los pasteles y xilotes. Con una espátula coloca encima de cada punto de salsa mística un pastel de elote y a su vez un xilote cocido sobre cada pastel.

Espolvorea a un costado una cucharadita de pemol de maíz azul en polvo y a modo de lluvia unos cuantos granos de elote a la canela.

3779 KCAL. | $162.97 | 4 PORCIONES | 3 HORAS

Fotografía: José Luis Sandoval

Tecnología Doméstica PROFECO

Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer:

NIXTAMAL

Laurencia Melo Agordo
Maestra Tortillera

INGREDIENTES

- 1 kg de maíz para nixtamal
- 5 g de cal para nixtamal
- 2 litros de agua

UTENSILIOS

- Olla

Tiempo de elaboración: 2 horas. La masa requiere reposo de 12 horas.

Costo: $11.56

Nixtamal

Maíz cocido en agua con cal (para nixtamal) y molido posteriormente. Se trata de una técnica heredada de la época prehispánica.

Fotos: José Rodríguez Magos

PROCEDIMIENTO

1 Lava el maíz.

2 Coloca 2 litros de agua en una olla con 5 g de cal para nixtamal.

3 Agrega el maíz y deja hervir.

4 Cuando el pellejuelo se le despegue, apaga.

5 Deja reposar mínimo 12 horas.

6 Retira el agua y lleva a moler a un molino*.

*Puedes hacerlo en tu casa con un molino manual para nixtamal moliendo 3 veces.

HAZ TUS TORTILLAS

Utensilios

- Máquina para hacer tortillas
- Comal

Rendimiento: 20 tortillas.
Caducidad: 1 semana

7 Con la ayuda de la máquina para hacer tortillas haz las tortillas**.

**Si no tienes máquina ayúdate de dos platos.

8 Cuécelas en el comal.

TAMALES DE AYOCOTE

En colaboración con:

Ruta De La Milpa

COCINA RURAL MEXICANA

En el recorrido de la Ruta de la Milpa, del chef Jorge Córcega, podrás conocer las riquezas naturales, tradiciones y sabores de la alcaldía Milpa Alta, en la CDMX, y aprender a elaborar nixtamal, tortillas de maíz blanco, rojo o azul y tamales de ayocote.

INGREDIENTES

- 1 ½ kg de masa de nixtamal
- 1 kg de ayocotes cocidos con tequesquite y molidos con una pizca de anís
- 250 g de manteca de cerdo
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 cucharada de sal de mesa
- Hojas para tamal

UTENSILIOS

- Vaporera
- Trapo

Tiempo de elaboración: 2 horas
Costo: $95.99
Rendimiento: 50 a 60 tamales
Caducidad: 1 semana

Fotos: José Rodríguez Magos

Ayocote

El más grande de los frijoles de México, del que existen muchas variedades. Miden desde 2 cm de largo. Los hay de colores morado, café, rojo y pintos, según la región.

PROCEDIMIENTO

1 Agrega la mitad de la manteca a los ayocotes molidos y reserva.

2 Amasa el nixtamal con el resto de la manteca, sal y el polvo para hornear.

3 Extiéndelo a medio centímetro de grosor.

4 Unta los ayocotes molidos sobre el nixtamal extendido.

5 Enrolla todo.

6 Corta con tu mano usando el tamaño de tu puño para la medida del tamal.

7 Envuélvelos con las hojas para tamal.

8 Cuécelos al vapor durante 1 hora*.

*Coloca un trapo encima de los tamales antes de tapar la vaporera. Para saber que ya están listos, las hojas deben despegarse sin trabajo.

Suscríbete a nuestro canal de YouTube PROFECO

DEL HUERTO

Sabiduría Heredada

Cultivos que juntos crecen mejor.

Tiempo de lectura: 2 minutos.

La milpa es un complejo sistema agrícola y cultural con muchos siglos de existencia en nuestro territorio. La palabra viene del náhuatl *milli* (parcela sembrada) y *pan* (encima), por lo que uno de sus significados es "lo que se siembra encima de la parcela".

Este conocimiento tecnológico ancestral parece no tener comparación. Se trata de la interacción entre la diversidad biológica y cultural de nuestro país donde coexisten, además de diferentes tipos de maíz, otras plantas domesticadas en México.

Triada de origen mesoamericano

Su cultivo fue la base económica de toda la región cultural conocida como Mesoamérica.

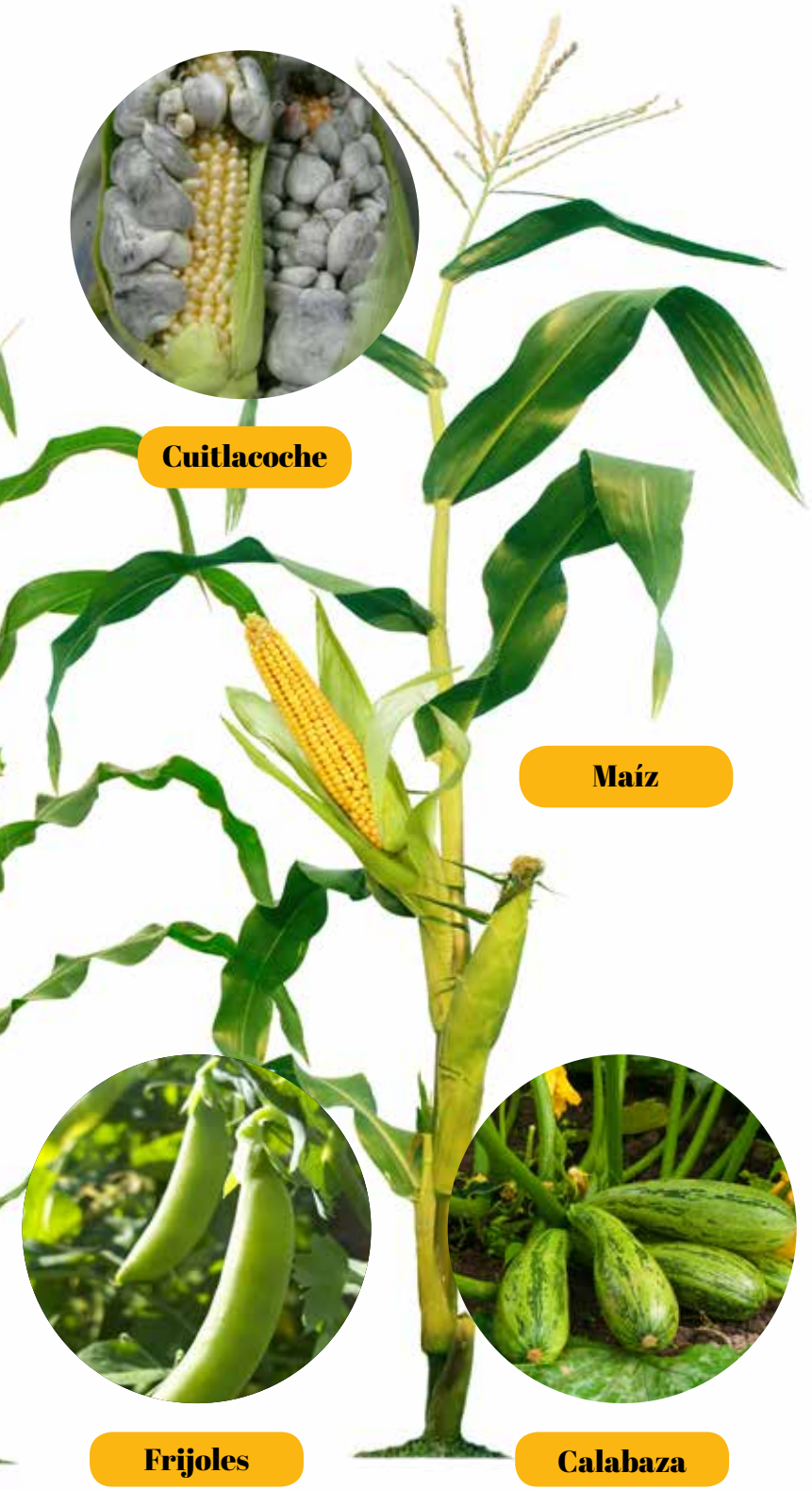
En este espacio convivieron, en un sistema de policultivo, los productos que constituían la base de la dieta prehispánica donde la llamada triada de maíz, frijol y calabaza era la más común pero muchas veces también había lugar para distintas especies de chiles.

Nos brinda alimento la mayor parte del año.

Flor de Calabaza

Chiles

Representa un ecosistema complejo que ayuda a la conservación de la fertilidad del suelo.



¿Qué encontramos en la milpa?

Además de los cultivos ya mencionados, la milpa nos ofrece otras plantas que son particulares a las diferentes zonas del país, y se usan según la temporada o tradiciones culturales específicas como: quelites, tomates, plantas medicinales, chilacayote, chayote, yuca, chícharo, haba, coliflor, cilantro, camote y en las orillas árboles frutales, magueyes o nopales que se utilizan para bordear.

¿Qué nos ofrece?

Gracias a la milpa, la interacción entre especies de plantas es posible lo que permite su mejor desarrollo. Por ejemplo, es la manera en la que la mata de frijol ayuda a fijar en el suelo el nitrógeno que ayuda a crecer al maíz.

¿Todas las milpas son iguales?

No, la diversidad de sus cultivos, con los cuales se complementa y enriquece, depende de cada región ya sea por el clima, pendiente, suelo, plantas preponderantes o grupo humano asociado a ella, sus necesidades, saberes y tradiciones.

Fuentes
- De la milpa a la mesa, en https://www.gob.mx/bienestar/sembrandovida/articulos/de-la-milpa-a-la-mesa
- La milpa, el generoso microcosmos que sostiene a México, en https://masdemx.com/2017/03/milpa-dieta-siembra-mexico-cultura/
- La milpa mesoamericana, en https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/la-milpa-y-las-chinampas
- La milpa, tradición milenaria de agricultura familiar, en http://ciencia.unam.mx/leer/356/La_milpa_tradicion_milenaria_de_agricultura_familiar#:~:text=La%20milpa%20est%C3%A1%20integrada%20por,ciertas%20verduras%20o%20plantas%20medicinales.

MES DEL TESTAMENTO

Tu tranquilidad no tiene porqué esperar.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Un testamento es un instrumento legal que es otorgado ante un notario o notaria, en el que se manifiesta la voluntad sobre el destino que tendrán nuestros bienes y derechos para después de nuestra muerte; es la herramienta ideal para garantizar la seguridad jurídica de nuestros seres queridos.

En él podrás decidir	
El albacea, quien será la persona encargada de entregar tus bienes a los herederos.	**El curador,** encargado de vigilar que el tutor desempeñe bien su cargo.
El tutor, que será el encomendado al cuidado y educación de tus hijos menores.	Si quieres dejar una pensión alimenticia para alguien en específico.

Podrás modificar tu testamento cuantas veces lo desees y cada vez que realices uno nuevo el anterior se invalidará automáticamente.

Solo es válido el último testamento que se haya realizado legalmente.

Paso a paso al testamento

Los requisitos para comenzar el trámite son:

- Tener la edad mínima para realizarlo según el estado donde decidas hacerlo (el promedio son 16 años).
- Acudir a la notaría de tu elección. Consulta el directorio en http://www.testamentos.gob.mx/directorio.php
- Presentar tu identificación oficial.
- Cubrir el costo establecido.
- Manifestarle al notario tu voluntad.
- En algunos estados es necesario llevar testigos.
- Firmar el testamento que el notario haya redactado según tu voluntad.
- El notario lo llevará al Archivo General de Notarías o al Registro Público de la Propiedad.
- Recoger, cuando te indiquen, el testamento original en la notaría.

Septiembre es el mes del Testamento, aprovecha las jornadas para hacer el tuyo.

Campañas y programas para la realización de testamentos

El costo del testamento varía de acuerdo a cada entidad federativa, normalmente oscila entre $850 y $3,000. Sin embargo, a lo largo del año se llevan a cabo diferentes programas o campañas que buscan motivar la realización de testamentos mediante ahorros significativos. Checa algunos de ellos:

Septiembre, mes del Testamento
Se cobra un arancel menor, hasta 50% al aplicado el resto del año, por realizar un testamento público abierto. Este descuento aplica con cualquier notaría en todo el país.

Jornadas Notariales
Se realizan en el Colegio de Notarios de la Ciudad de México. Durante ellas se pueden tramitar testamentos a un menor costo.

Colegios de Notarios de cada entidad
Regularmente llevan a cabo campañas especiales para la realización de testamentos.

No lo dudes, haz tu testamento

Si lo piensas, el principal beneficio que te otorga el testamento es el tiempo, además que con tranquilidad podrás definir a quién distribuirás tus bienes. Para ello te recomendamos:

- Reflexiona y organiza cómo te gustaría que fuera la distribución de tus bienes.
- Acude con un notario y explícale tus deseos.
- Ten en cuenta que el trámite no implica que dejes de ser dueño de tus cosas, solo es válido para los bienes que posees hasta el momento de tu muerte.
- Hazle saber a la persona que designaste como albacea que realizaste un testamento y que será la persona encargada de administrar tus bienes y de ejecutar tu voluntad.
- Finalmente, llama al Colegio de Notarios de tu entidad para conocer si existe un programa especial de otorgamiento de testamentos o consulta la página de la Asociación Nacional del Notariado Mexicano

www.notariadomexicano.org.mx

Recuerda, la elaboración de un testamento también puede ser un acto de amor hacia familiares y amigos, pues el documento evita trámites, gastos y molestias innecesarias a los herederos.

Fuentes:
- Secretaría de Gobernación (Segob). Septiembre mes del Testamentos, en: https://www.gob.mx/testamento/articulos/septiembre-mes-del-testamento-122213.
- Colegio de Notarios del Distrito Federal, en: https://colegiodenotarios.org.mx/?articulo=63&id_seccion=3&#tres
- Colegio Nacional del Notariado Mexicano., en: https://www.notariadomexicano.org.mx/

HAZLO TÚ MISMO

Un espacio para la ENSEÑANZA EN CASA

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Con disciplina se forman hábitos para comenzar algo y terminarlo a tiempo.

MATERIALES :	HERRAMIENTAS:
• Mesa pequeña, escritorio o una tabla de 1 m de largo • 4 huacales de madera • Papel para forrar o retazos de tela • Pegamento para madera	• Brocha de 2 pulgadas • Tijeras • Lija para madera

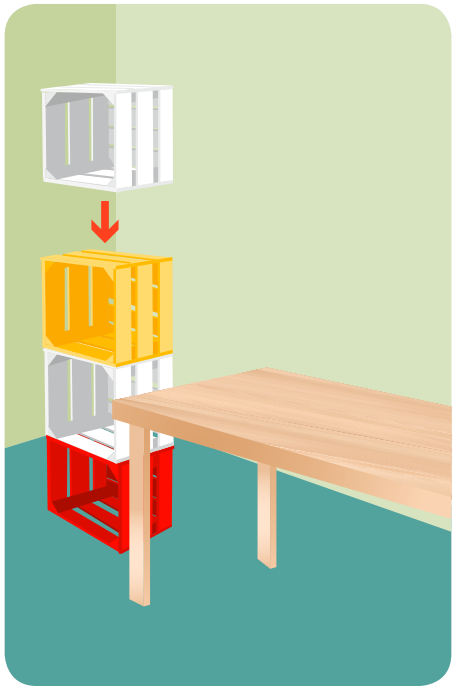
OPCIÓN A

1 COLOCA

Pon la mesa o el escritorio en el lugar elegido.

2 APILA

Coloca los huacales, forrados, uno sobre otro.



3 COMPLETA

Deja listo el espacio con un pizarrón que podrás elaborar tú mismo.

OPCIÓN B

1 PREPARA

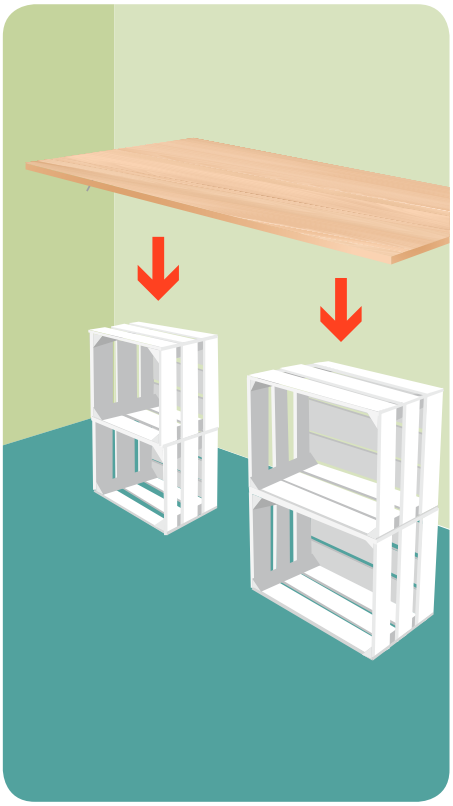
Si utilizas una tabla, líjala, píntala o fórrala.

2 ACOMODA

Dispón los huacales preparados, en el lugar elegido, para que sean la base de la tabla y estantería a la vez.

3 TERMINA

Da el toque final con el pizarrón.



Consulta nuestras ediciones de **abril** y **julio** de este año para elaborar un **pizarrón** y reparar un **escritorio**:

bit.ly/3g0ehHT

bit.ly/313l9yX

Fuente

- Horizonte Centro Educacional y Terapéutico. Cómo hacer una estación de trabajo TEACCH en casa o aula, en: http://horizontemanquehue.blogspot.com/2013/04/como-hacer-una-estacion-de-trabajo.html

GENTE GRANDE

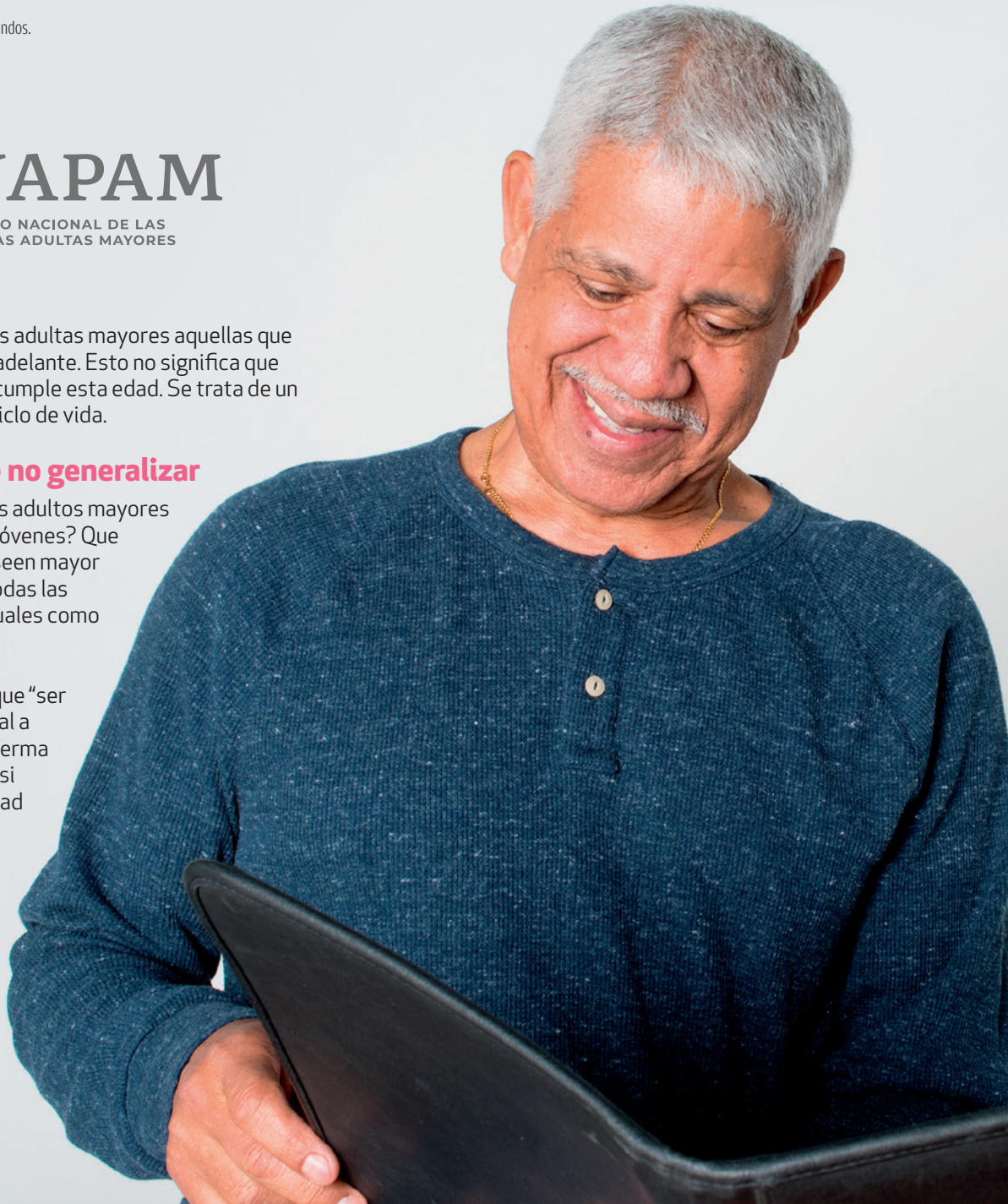
TIEMPO DE RETRIBUIR

Los adultos mayores nos han dado mucho, hagamos lo mismo por ellos.

Tiempo de lectura: 2 minutos 45 segundos.

En colaboración con el:

INAPAM
INSTITUTO NACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES



En México son personas adultas mayores aquellas que tienen de 60 años en adelante. Esto no significa que se envejece el día que se cumple esta edad. Se trata de un proceso irreversible del ciclo de vida.

La importancia de no generalizar

¿Qué hace diferentes a los adultos mayores de las generaciones más jóvenes? Que han vivido más años y poseen mayor experiencia. Aun así, no todas las personas mayores son iguales como se podría llegar a creer.

Otra idea equivocada es que "ser una persona mayor es igual a tener mal genio, estar enferma o ser dependiente", como si las personas de menor edad estuvieran exentas de esas particularidades.

Los mitos y los estereotipos en la vejez crean una imagen negativa de esta etapa de la vida que puede generar discriminación.

Las cosas desde otro ángulo

A diferencia de lo que se piensa, la mayoría de las personas mayores son bastante independientes, a pesar de algunos padecimientos, también son productivas, además de venir de una sociedad más solidaria en la que el bien común era la estrategia para una mejor convivencia.

Con cariño podemos retribuirles lo que han hecho por nosotros.

Logros

Los adultos mayores han logrado superar 60 años en mejores condiciones de salud y de funcionalidad. Esto es, que pueden realizar actividades cotidianas por sí solos y con mayor autonomía porque pueden decidir qué y cómo lo quieren.

Convivencia

Actualmente distintas generaciones coincidimos de manera permanente, por lo que los jóvenes conviven más años con los adultos mayores en la familia, trabajo y espacios comunitarios. Por ello es importante alentar las relaciones solidarias entre generaciones que permitan su participación conjunta en diferentes ámbitos de la sociedad, así como el intercambio de apoyo y beneficio mutuo para lograr un mayor bienestar.

Los adultos mayores y la pandemia

En los últimos meses se exacerbó la discriminación hacia las personas mayores, con la creencia de que tenían mayor propensión a contagiarse. En muchas ocasiones se les limitó en aspectos de su vida cotidiana sin consultar su opinión.

Acciones que benefician

Desde el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam) se han elaborado y difundido infografías, boletines y videos en los que se muestra que las personas mayores tienen derechos, con información real y de utilidad, señalando la importancia de la solidaridad intergeneracional como una herramienta que fortalece y dignifica a todas las personas.

Cuando se regrese a la nueva normalidad, el Inapam llevará a cabo acciones a nivel nacional, estatal y municipal para:

- Fortalecer la seguridad sanitaria de las personas mayores para el regreso a su vida activa, laboral y social. Para ello se deben tomar en cuenta las recomendaciones que ha dado la Secretaría de Salud y poder regresar a la Nueva Normalidad gradual, segura y satisfactoriamente.
- Formación de círculos terapéuticos comunitarios e intergeneracionales de ayuda mutua para aliviar el impacto de esta pandemia
- Crear y fortalecer redes de apoyo.

Si deseas conocer más sobre las ventajas y los beneficios de las relaciones intergeneracionales, entra a la página del Inapam https://www.gob.mx/inapam y contáctate con nosotros.

ÁNGELES VERDES, 60 AÑOS VIAJANDO CONTIGO

Servicio y dedicación asistiendo a turistas en autopistas y carreteras de México.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Este año la Corporación de Servicios al Turista Ángeles Verdes (CSTAV), de la Secretaría de Turismo (ST), cumple 60 años de brindar servicio, compromiso, atención y asistencia integral a los turistas que transitan por las autopistas y carreteras de nuestro país.

¿Cómo surgió?

La Corporación nació en 1960 ante la necesidad de procurar que los turistas vivieran una buena experiencia durante sus viajes por las principales carreteras y autopistas del país.

Es por esa vocación de servicio y dedicación que desde hace 60 años los Ángeles Verdes cuentan con un alto reconocimiento de la sociedad porque siempre están dispuestos a ayudar.

Te cuidan en el camino

La CSTAV ofrece orientación telefónica e información turística a través del número gratuito 078, con presencia en todo el país, formado por 680 Ángeles Verdes que se trasladan en 315 unidades que recorren hasta 22 millones de km todos los días del año.

Además de la comunicación por radio con las patrullas de Ángeles Verdes, actualmente integraron el servicio de localización automática de vehículos y la posibilidad de interconexión con otros equipos de comunicación (UHF/VHF) para la atención de emergencias.

Su objetivo es que el turista viva una experiencia agradable en sus recorridos por carretera.

Servicios de distinción mundial

La CSTAV es considerada como un servicio turístico que distingue a México a nivel mundial en la asistencia, auxilio turístico y apoyo a la población en caso de contingencia o desastres naturales a los turistas nacionales y extranjeros.

A través del número 078, ofrecen servicios gratuitos de:

Información | Orientación | Emergencia mecánica | Auxilio y apoyo vial

Servicio mecánico de emergencia

Consiste en atender cualquier reparación mecánica que pueda ser solucionada en el camino y que no requiera el traslado del vehículo a un taller mecánico.

Algunos servicios que atienden son:

- Mecánica automotriz (cambio de neumático, mangueras, bandas, calentamiento, reparación de radiador, estabilización de niveles de aire, agua, aceite)
- Primeros auxilios
- Auxilio en caso de accidente
- Arrastre de vehículo

La mano de obra es gratuita y las refacciones, aditivos o algún otro requerimiento para la reparación lo paga el usuario.

Brindan los primeros auxilios exponiendo su vida con el único propósito de ayudar.

Apoyo en desastres naturales y accidentes viales

Desde su creación, colaboran de manera directa e indirecta facilitando tanto personal como infraestructura propia para las labores de:

- Protección civil
- Ayuda y traslado de víveres y damnificados
- Señalización
- Orientación a la población afectada
- Recorridos para verificar las condiciones de los caminos

Esta labor ha sido reconocida por las propias autoridades, pero sobre todo por la sociedad.

Información turística

Proporcionan información y orientación turística a través del 078 y en los módulos de información turística instalados en diferentes puntos de algunos estados del país, y de manera personalizada a través de cualquier Ángel Verde que circule por las carreteras y caminos.

Con este servicio buscan orientar a todos los visitantes acerca de los diferentes destinos turísticos de México, pueblos mágicos, atractivos, servicios, gastronomía, cultura, clima, además de servir de enlace con otras instituciones de emergencia y atención ciudadana.

Origen del nombre

Surgió cuando patrullando por carreteras de la península de Baja California se toparon con una pareja de estadounidenses que se habían quedado varados al descomponerse su auto. Esta patrulla los auxilió, resolvió el problema y los turistas pudieron regresar a su casa.

El suceso trascendió a los medios de comunicación. La pareja narró el suceso cuando vieron llegar a aquellos hombres con uniformes verdes que los auxiliaron y a los que describieron como unos "ángeles verdes". El reportaje llegó a manos de las autoridades mexicanas quienes decidieron nombrarlos Ángeles Verdes.

A LIBRO ABIERTO

LITERATURA Y SOCIEDAD

Lecturas sobre la unión, la desunión, el amor y el desamor.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

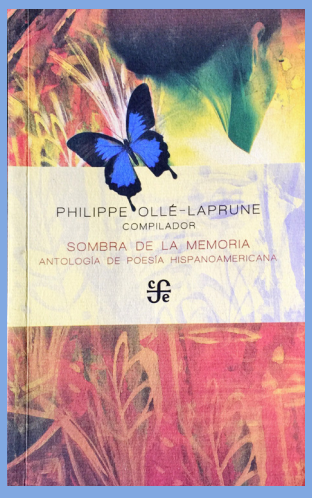
Por Antonio Hernández Estrella

En colaboración con el:

FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

En esta oportunidad ofrecemos la antología poética ***Sombras de la memoria***, del escritor Philippe Ollé-Laprune, una obra de ciencia ficción de los hermanos Strugatski, ***Qué difícil es ser Dios*** y una novela testimonial de la escritora y actriz chilena Nona Fernández Silanes, ***Space Invaders***.

Se trata de una oportunidad para leer sobre estos temas desde una perspectiva literaria que, tomando como raíz la ficción y la estética, nos permitan acercarnos más a asuntos sociales relevantes.



La sombra de la memoria. Antología de poesía hispanoamericana
Philippe Ollé-Laprune
542 páginas, tamaño 15 x 23 cm, rústico, **Colección Poesía**
Fondo de Cultura Económica, 2019
ISBN 978-607-16-6644-4
Precio de Venta: **$295.00**

Sombras de la memoria

Esta antología de poesía hispanoamericana, compilada por Philippe Ollé-Laprune, es una selección que reúne poetas, mujeres y hombres, desde el siglo XIX hasta la actualidad.

"A partir de fines del siglo XIX, la América de Lengua Española ha expresado su deseo de identidad, de originalidad y de reconocimiento: la palabra poética se desarrolló y rápidamente cobró una amplitud y densidad sorprendentes", refiere el antologador.

Y justo este tramo reciente de la historia literaria, del siglo XIX al XX, es el objeto de estudio Philippe Olé-Leprune. Originalmente publicado en francés este libro, en él descubriremos ese gran tesoro de las letras latinoamericanas. Son 70 voces, que pudieron ser más, de "un territorio que se extiende desde Texas hasta Tierra del Fuego".

Qué difícil es ser Dios

Novela de los hermanos Boris Strugatski (San Petersburgo, 1931-2012) y Arkadi Strugatski (Batumi, 1925-Moscú 1991) en la que se aborda la interdependencia de todos los fenómenos naturales y sociales en el tiempo y espacio, y qué hay detrás de este universo dinámico.

Antón, el personaje, es enviado en un viaje interestelar al reino de Arcanar, una comunidad futura que paradójicamente tiene una organización feudal en decadencia. En ella, el ministro del rey, don Reba, quiere consolidar su poder con prácticas fascistas que contradicen a la ciencia y que hacen una persecución sobre los pensantes y creativos, como los artistas.

Antón, transformado en Rumata en ese viaje cósmico, se convierte en un redentor de aquellos que están dispuestos a luchar para construir una sociedad progresista. Sin embargo, cuando conoce a una joven se enamora y su objetividad y rigor científico se ven cuestionados. La objetividad contra la subjetividad aparecen en contraposición. Y aparece para Rumata el discernimiento central de la novela: ***Qué difícil es ser Dios.***

Esta obra magistral tiene muchos ingredientes, pues en ella confluye lo histórico, lo policiaco y lo filosófico. Plantea problemas centrales de la humanidad y de su organización política. Conjugan también aventura, intriga, romance y fantasía, pero por encima de todo inteligencia.

Space Invaders

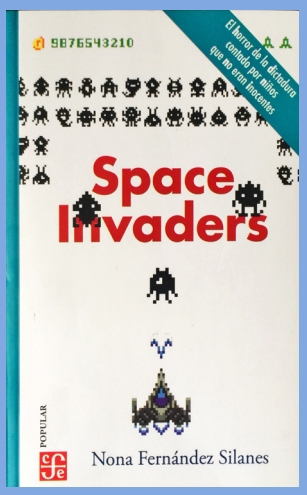
Desde Santiago de Chile llega esta novela corta de Nona Fernández. Con un tinte autobiográfico y testimonial nos transporta a esa pesadilla latinoamericana que vivieron los chilenos durante la dictadura de Augusto Pinochet.

El libro da fe, en voz de un grupo de niños unidos por la tragedia de su tiempo, de una época de oscuridad, producto de la zozobra originada por la represión que se manifestó de muchas formas, una de ellas la desaparición forzosa, acaso el más tortuoso castigo para un hombre, por la incógnita del destino de los seres queridos.

Nona Fernández le da voz a esos pequeños, compañeros de primaria, que por medio de recuerdos y sueños reconstruyen una memoria de lo sucedido que se vivió sin "palabras, ni nombres, solo un cuerpo de muchas patas y manos y cabezas", un auténtico Leviathan, siniestro, omnipresente y demoledor.

La autora ha sido galardonada en muchas ocasiones. Entre las muchas distinciones obtenidas se encuentran el Premio Sor Juan Inés de la Cruz y el premio Mejores Obras Publicadas del Consejo Nacional del Libro. Sus novelas son ***Mapocho*** (2002), ***Av. 10 de Julio Huamachuco*** (2007), ***Chilean Electric*** (2015), ***La dimensión desconocida*** (2016); ha publicado el cuento ***El cielo*** (2000); y las obras de teatro ***El taller*** (2012) y ***Liceo de niñas*** (2016).

Qué difícil es ser Dios
Boris y Arkadi Strugatski
296 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6515-7
Precio de Venta: **$99.00**



Space Invaders
Nona Fernández Silanes
80 páginas, tamaño 11 x 17 cm, rústico, **Colección Popular**
Fondo de Cultura Económica, 2020
ISBN 978-607-16-6702-1
Precio de Venta: **$40.00**

POR ÚLTIMO

Ahora lo Sabes

Tiempo de lectura: 1 minuto 15 segundos.

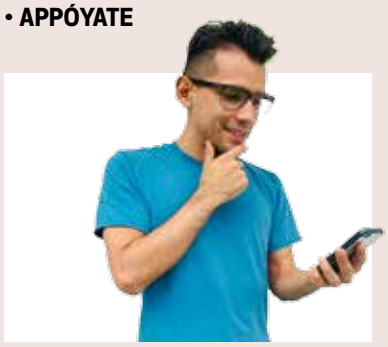
• AGUA MINERAL, GASIFICADA Y MINERALIZADA ¿QUÉ ESTOY TOMANDO?

Distingue lo que bebes y elige siempre informado.

• QUEJA GRUPAL

Una herramienta más de Profeco para hacer valer tus derechos.

• APPÓYATE



Redes sociales, páginas web y aplicaciones que auxilian durante la pandemia.

• PURIFICADORES NATURALES

Limpia y oxigena tu casa con estas plantas.

• ESTUDIO DE CALIDAD DE LICORES

Antes de grita ¡Salud! conoce lo que contienen los licores que consumes.

• TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO

Ya sea para tu casa o para emprender, te decimos cómo hacer Nixtamal con el que podrás elaborar tortillas o tamales.

• SABIDURÍA HEREDADA

Maíz, frijol y calabaza, la milpa nos transmite conocimiento ancestral.

• SEPTIEMBRE, MES DEL TESTAMENTO

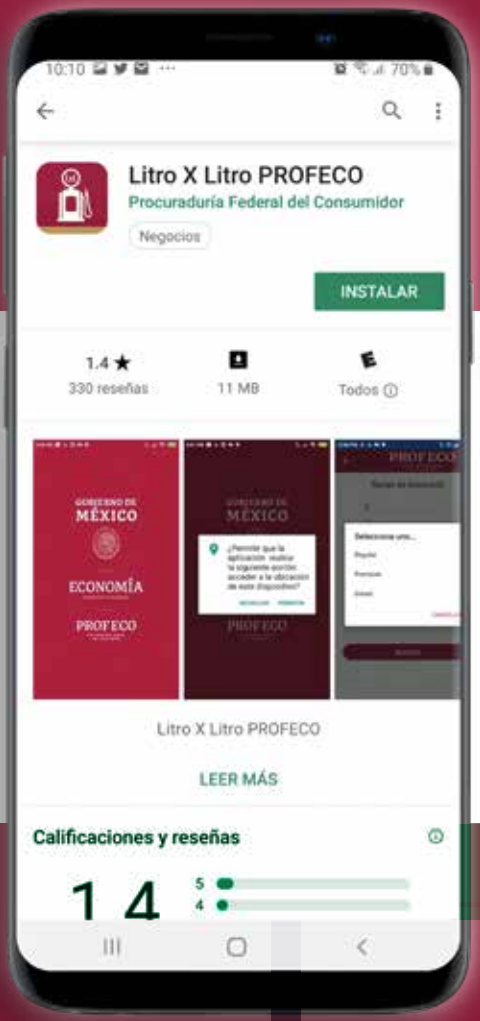
La elaboración de un testamento también puede ser un acto de amor hacia familiares y amigos.

• TIEMPO DE RETRIBUIR

Devolvamos a los adultos mayores algo de lo que nos han dado.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

Información actualizada con los precios más altos y más bajos de gasolina, diésel y gas LP en todo el país.



Descarga la **APP**

Disponible en App Store

APLICACIÓN DE ANDROID EN Google play

LxL

LITRO X LITRO PROFECO

Conviértete en un **verificador ciudadano** de Profeco.

combustibles.profeco.gob.mx

Profeco

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ALERTAS:

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud, o integridad física.

Atención | Precaución | Peligro

RAINBOW®

PRODUCTO:
ASPIRADORAS CON FILTRO A BASE DE AGUA PARA USO DOMÉSTICO, MARCA RAINBOW® SRX®, MODELO RHCS19 TYPE 127.

Alerta 31/2020

CANTIDAD:
758 unidades

EMPRESA:
REXAIR LLC Y LA EMPRESA ECOVAP MÉXICO, S.A. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Es posible que una ruptura del módulo de control que se encuentra en la placa de circuito de la unidad pueda causar chispa que, en algunos casos, pueden escapar a través de un pequeño espacio en el recinto interno que rodea la placa de circuito. En última instancia, el riesgo real de incendio existe dentro de la unidad debido a este pequeño orificio.

SOLUCIÓN:
Por tal motivo, la empresa señaló que todos los consumidores deberán de manera inmediata desconectar el producto y contactar a su distribuidor autorizado de Rainbow® para organizar una reparación sencilla que se realizará sin costo. Una vez que se contacte con el distribuidor, se harán los arreglos para facilitar y completar la reparación necesaria.

TOYOTA

PRODUCTO:
MATRIX MODELOS 2005-2008 Y COROLLA MODELOS 2003, 2005-2008.

Alerta 34/2020

CANTIDAD:
916 unidades

EMPRESA:
TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Los vehículos involucrados cuentan con un inflador de bolsa de aire del lado del pasajero producido por Takata, que pudo haberse ensamblado con un propulsor que podría degradarse después de ser expuesto a climas con alta humedad y variación de altas temperaturas. Cualquiera de estas dos situaciones puede ocasionar la ruptura del inflador durante la activación de la bolsa, lo que pudiera generar un despliegue anormal en la bolsa de aire en caso de un impacto, incrementando el riesgo de lesiones de los ocupantes del vehículo.

SOLUCIÓN:
Toyota de México indicó que reemplazará el conjunto de la bolsa de aire del pasajero delantero por uno mejorado, SIN CARGO para los consumidores.

TOYOTA

PRODUCTO:
PRIUS AÑOS MODELO 2014 Y 2015.

Alerta 37/2020

CANTIDAD:
2550 unidades

EMPRESA:
TOYOTA MOTOR SALES DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.

RIESGO y/o DESPERFECTO:
Los vehículos involucrados fueron diseñados para entrar en "Modo Protección" como respuesta de alguna posible falla del Sistema Hibrido. En algunos casos aislados el vehículo podría no entrar en "Modo Protección" como fue diseñado. En el remoto caso de que esto sucediera, el vehículo perdería potencia y podría detenerse. Si bien la asistencia de dirección y frenado seguirán operando, la posible detención del vehículo mientras es conducido a altas velocidades podría incrementar el riesgo de un accidente.

SOLUCIÓN:
Para prevenir esta condición es necesario realizar una actualización de Software del Sistema Hibrido SIN COSTO. En caso de que el cliente experimente alguna falla en el Inversor del Sistema Hibrido relacionada con la condición mencionada anteriormente, el Inversor será reemplazado SIN COSTO.